ଡା. ରବିନାରାୟଣ ରଥ

ସ୍ମୃତି ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

MEMORY & HEALTH



ସ୍ମୃତି ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ



ଡ. ରବିନାରାୟଣ ରଥ
ଏମବିବିଏସ, ପି.ଏଚ୍‌ଡି (ମେଡିସିନ)(ଉତ୍କଳ)
ଡିଏମ୍‌ସିଏଚ୍, ଡିପିପିଏଚ୍, ଡି.ଏସି.

ସ୍ମୃତି ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ଲେଖକ : ଡ. ରବିନାରାୟଣ ରଥ

ପ୍ରଥମ ସଂସ୍କରଣ : ୨୦୧୬

ପ୍ରକାଶକ :

୪୦୯ ବନ୍ଦନା ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟସ
ବିବେକାନନ୍ଦ ମାର୍ଗ, ଭୁବନେଶ୍ୱର - ୨
ଫୋନ୍ : ୦୬୭୪ - ୨୪୩୩୦୭୧
ମୋବାଇଲ - ୯୯୩୭୯୪୯୮୦୬

ଲିପି ସଜ୍ଜା : ରାକେଶ ଗ୍ରାଫିକ୍ସ

ମୂଲ୍ୟ : ଟ୧୦୦/- (ଶହେ ମାତ୍ର)



SMRUTI O SWASTHYA

Dr. Rabinarayan Roth

1st Edition, December 2016

Publisher :

409 Vandana Apartments
Viveknanda Marg
Bhubaneswar - 2
Phone : 0674 - 2433077
Mobile - 9937949806

Type Set :
Rakesh Graphics

Price - Rs.100/-

ଡା: ରବିନାରାୟଣ ରଥଙ୍କ.......

ସ୍ମୃତି ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ଏଥିରେ ପାଇବେ —

- ସ୍ମୃତି କ'ଣ
- ସ୍ମୃତି କିପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ
- ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ହେବା ସହିତ ସ୍ମୃତି କିପରି ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୁଏ ?
- ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଉପସ୍ଥାପନା:ଦୈନନ୍ଦିନ ସ୍ମୃତିର ଉନ୍ନତିକରଣ
- ସ୍ମୃତି-ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିକାଶ କରିବାର ୧୭ଟି ମାର୍ଗ
- ସ୍ମୃତି ସମସ୍ୟା : ସ୍ୱାଭାବିକ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି କିମ୍ବା ମସ୍ତିଷ୍କୀୟ ରୋଗ ?
- ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହିତ କେବେ ପରାମର୍ଶ କରିବେ ?

ଉତ୍ସର୍ଗ

ସ୍ୱଚ୍ଛ ରାଜନୀତି,
ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ ମାନବ ସେବା ଓ
ସରଳ ଜୀବନଯାପନ......
ସମସ୍ତ ଗୁଣର ଏକକ ଅଧିକାରୀ
ମୋର ପ୍ରିୟତମ ବନ୍ଧୁ
ବ୍ରହ୍ମପୁରର ବିଧାୟକ, ପ୍ରିୟ ଜନନାୟକ
ଡାକ୍ତର ରମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଚ୍ୟାଉପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କୁ
ଉତ୍ସର୍ଗ କରୁଛି ।

ବିନୀତ
ରବି ରଥ

ସ୍ମୃତି କ'ଣ

ସ୍ମୃତି ବିଷୟରେ ଅନେକ ଗଳ୍ପ କବିତା ଏବଂ ଉପକଥା ରଚିତ ହୋଇଥିଲେ ବି କୌଣସି ଲେଖାରେ ସ୍ମୃତିର ପ୍ରକୃତ ସ୍ୱରୂପ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇନାହିଁ। ମଣିଷ ତା'ର ଜୀବନରେ ଅନେକ ସମୟରେ ଅନୁଭବ କରେଯେ' ସ୍ମୃତି ତାକୁ ଧୋକା ଦେଇଛି। ସ୍କୁଲ ବା କଲେଜରେ ପରୀକ୍ଷା ଦେଲାବେଳେ କେଉଁ ରଜା କେତେ ଖ୍ରୀଷ୍ଟାବ୍ଦରେ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିଲେ କିମ୍ୱା ଟ୍ରେନ୍ ଯୋଗେ ଯାତ୍ରା କରିବାକୁ ଥିଲେ କେଉଁ ଟ୍ରେନ୍ କେତେବେଳେ ପହଞ୍ଚେ ଓ ଷ୍ଟେସନ ଛାଡ଼େ - ମନେ ପଡ଼େ ନାହିଁ। ବେଳେବେଳେ କେଉଁ ଗୀତର ସମସ୍ତ ପଙ୍‌କ୍ତି ବିସ୍ମରଣ ହୋଇଯାଏ। କେବେ ତା'ର ସ୍ୱରଟା ମନେଥାଏ।

ସ୍ମୃତି କେବେ ବି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ କିମ୍ୱା ନିଖୁଣ ନୁହେଁ। ଆପଣ ଯେଉଁ ବୟସର ହୁଅନ୍ତୁ ପଛେ, ସ୍ମୃତି ଦୋଷହୀନ ନୁହେଁ। ଅବଶ୍ୟ କିଛି ଲୋକଙ୍କର ସ୍ମୃତି ଖୁବ୍ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ଭାବେ ପ୍ରଖର। ସେମାନେ ସୁଦୀର୍ଘ ଅତୀତର କେତେକ ଘଟଣାକୁ ପୁଙ୍ଖାନୁପୁଙ୍ଖ ଭାବେ ତାଙ୍କ ସ୍ମୃତିପଟରେ ସାଇତି ରଖିଥା'ନ୍ତି। କିନ୍ତୁମଣିଷର ମସ୍ତିଷ୍କ ଏବଂ ସ୍ମୃତିପଟକୁ ପ୍ରକୃତି ସେଭଳି ଭାବେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ସମସ୍ତ ଘଟଣାବଳୀକୁ ସ୍ମରଣ କରିବା ଭଳି ତିଆରି ରିନାହିଁ। ଆମେ ଯେପରି ଆମ କମ୍ପ୍ୟୁଟରରେ ପୁରୁଣା ଇ-ମେଲ ଆଦିକୁ ବିଲୋପ କରି ଦେଇ ନୂତନ ଇ-ମେଲ ପାଇଁ ସ୍ଥାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁ, ମସ୍ତିଷ୍କ ସେହିପରି ପ୍ରତିଦିନ କିଛି କିଛି ପୁରୁଣା ତଥ୍ୟ (ସ୍ମୃତି)କୁ ବାହାର କରି ଦେଇ ନୂଆ କିଛି ସ୍ମୃତି ପାଇଁ ସ୍ଥାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଦିଏ।

ଆଉ ଗୋଟିଏ କଥା ହେଉଛି ଯେ, ସ୍ମୃତି ଏକ ଫଟୋଗ୍ରାଫ୍ ଭଳି ନୁହେଁ। ଫଟୋଗ୍ରାଫ୍‌କୁ ଆମେ ନେଇ ଆଲ୍‌ବମ୍‌ରେ ସାଇତି ରଖିବା ପରି ସ୍ମୃତିକୁ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ରଖି ହୁଏ ନାହିଁ। କାରଣ ଏହା ଅନେକ ଖଣ୍ଡିତାଂଶରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ସାଂକେତିକ ଭାଷାରେ ଗଚ୍ଛିତ ହୋଇଥାଏ। ଆମେ କୌଣସି ବିଷୟକୁ ସ୍ମରଣ କଲାବେଳେ ଏ ସମସ୍ତ ଖଣ୍ଡିତାଂଶକୁ ପୁନର୍ବାର ଏକତ୍ରିତ କରିବାକୁ ପଡ଼େ। ତେଣୁ ଏଇ ପୁନର୍ଗଠନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଭୁଲ ହେବାର

ବିଶ୍ୱ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ଅପେକ୍ଷା ଆମ ସ୍ମୃତି ଅଧିକ ନିଖୁଣ। କେଉଁଠାକୁ ମୃତ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ମୃତି ଜୀବିତ କରିଦିଏ। - ମୋ ଫାଁଷା

ଆଶଙ୍କା ରହିବା ସ୍ୱାଭାବିକ। ଏ' ସମସ୍ତ ଅନିଶ୍ଚିତତା ସହିତ ଆଉ ଏକ ସମସ୍ୟା ହେଉଛି, କୌଣସି ଘଟଣାକୁ ସ୍ମରଣ କଲାବେଳେ (ଆପଣ ସେ ଘଟଣା ଦେଖିଥିଲେ ବି), ଅନ୍ୟ ଲୋକମାନେ ସେ ଘଟଣା ବିଷୟରେ ଯାହା କହନ୍ତି ତାହା ଦ୍ୱାରା ବି ଏହା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ। ସେଥିଯୋଗୁ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସାକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରମାଣ ବିଶ୍ୱାସ ଯୋଗ୍ୟ ହୁଏନାହିଁ।

ସଂକ୍ଷେପରେ କହିଲେ ଭୁଲିଯିବାଟା ସ୍ୱାଭାବିକ। ଆପଣଙ୍କ ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହିତ ସାମାନ୍ୟ ବିସ୍ମରଣଶୀଳ ହେବା ବି ସ୍ୱାଭାବିକ। ତେବେ କିଛି ଲୋକଙ୍କଠାରେ ସ୍ମୃତି-ସମସ୍ୟା ସ୍ୱାଭାବିକଠାରୁ ଖୁବ୍ ଅଧିକ ହୋଇଯାଏ। ସ୍ମୃତିଭ୍ରଂଶ ବା ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ (ଡ଼ିମେନ୍‌ସିଆ) ଏକ ସାଂଘାତିକ ସମସ୍ୟା। ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ମୃତି ଏବଂ ଚିନ୍ତନ ଶକ୍ତିକୁ ଏତେଦୂର ହ୍ରାସ କରିଥାଏ ଯେ, ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱାଧୀନଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଅସମ୍ଭବ ହୋଇଯାଏ। (ଆଲ୍‌ଜାଇମର୍ ରୋଗରେ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ରକ୍ତ ଯୋଗାଣ କରୁଥିବା ରକ୍ତବାହିକା ଗୁଡ଼ିକର କ୍ଷୟକ୍ଷତି ହେବା ସହ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ପୁଷ୍ଟିସାର ଜମା ହେବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ମୃତି ଏବଂ ଚିନ୍ତନ ପ୍ରାୟ ଲୋପ ପାଇଥାଏ।) ତେବେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଏପ୍ରକାର କ୍ଷୟକ୍ଷତି ସ୍ୱାଭାବକି ଭାବେ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ହୋଇପାରେ। ଆଉ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସାଂଘାତିକ ରୋଗ ଯୋଗୁ ବି ସ୍ମୃତି ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ। ସ୍ମୃତି ହ୍ରାସ ବା ସ୍ମୃତି ବିଲୋପ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବା ରୋଗର ପରିଣତି ତାହା ଜାଣିବା କିପରି ? ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅଧ୍ୟାୟ ମାନଙ୍କରେ ତାହାର ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି। (ସ୍ମୃତି ସମସ୍ୟା : ସ୍ୱାଭାବିକ ବୟୋବୃଦ୍ଧି ନା ମସ୍ତିଷ୍କର ରୋଗ ? ଦେଖନ୍ତୁ)

ଦୁଃଖର କଥା ଯେ, ସ୍ମୃତି ଭ୍ରଂଶର ଆରୋଗ୍ୟମୂଳକ କୌଣସି ଚିକିତ୍ସା ନାହିଁ। କିନ୍ତୁ ଆପଣ ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ଅନେକ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇ ପାରିବେ। ତା'ଛଡ଼ା ସ୍ମୃତିଭ୍ରଂଶ ନହେବା ପାଇଁ କିମ୍ୱା ତା'ର ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ଅନ୍ତତଃ ତା'ର ଆଗମନକୁ ବିଳମ୍ବିତ କରିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇ ପାରିବେ। ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଏ ଦିଗରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଅନେକ ସୁ-ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି। କିନ୍ତୁ ସେହି ମାର୍ଗ-ମାନଚିତ୍ର (ରୋଡ୍‌ମ୍ୟାପ୍)ରେ ଚାଲିବା ପୂର୍ବରୁ "ସ୍ମୃତି କ'ଣ" ? ଜାଣିବା ନିତାନ୍ତ ଜରୁରୀ।

ସ୍ମୃତି କ'ଣ ?

ଆପଣ ଯାହା ସବୁ ମନେ ପକାଉଛନ୍ତି ତାହାହିଁ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ମୃତି ଏବଂ ଆପଣ ଯାହା ମନେ ପକାଇବା ପାଇଁ ସମର୍ଥ - ତାହାହିଁ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ମୃତି। କିନ୍ତୁ ସବୁ ସ୍ମୃତି ଏକାପରି ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଏ ନାହିଁ। କେତେକ ସ୍ମୃତି ଅଳ୍ପ ସମୟ ରଖାଯିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ। ତା'ପରେ ତାହାକୁ

ସୁଖୀ ଜୀବନର ଅନ୍ୟ ଏକ ଚାବିକାଠି ହେଉଛି- ଖରାପ ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି। - ରିଟା ବ୍ରାଉନ୍

ଫିଙ୍ଗି ଦିଆଯାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ସ୍ଥାନୀୟ କୌଣସି ଦୋକାନୀଙ୍କ ଟେଲିଫୋନ ନମ୍ବର ଆପଣ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଜିନିଷର ଅର୍ଡର ଦେବା ପାଇଁ ମନେରଖନ୍ତି । ପୁଣି କାମ ସରିଗଲେ, ତା'କୁ ଆପଣ ଭୁଲିଯାଆନ୍ତି । ଅପରପକ୍ଷରେ ଆପଣଙ୍କ ଅତି ନିକଟସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ନାମ, ଠିକଣା, ଟେଲିଫୋନ ନମ୍ବର, ଏପରିକି ପଣିକିଆ (ବା ଆଜିକାଲିର ଟେବ୍‌ଲ୍‌ସ) ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ନିଜର ଫୋନ୍ ନମ୍ବର ଆଦି ମସ୍ତିଷ୍କର ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଭଣ୍ଡାରରେ ଗଚ୍ଛିତ ଥାଏ । ଯେକୌଣସି ସମୟରେ ଏହାର ପୁନଃଗଠନ ଓ ପୁନଃପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇପାରେ । କେତେକ ତଥ୍ୟ ବା ସୂଚନାକୁ ମନେରଖିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ଏକାଗ୍ରତା ସହକାରେ ମନ ଭିତରେ ରଖିବା ଦରକାର ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଆଉ କେତେକ ସ୍ମୃତି, ଯଥା - ଆପଣ ନିୟମିତ ଭାବେ ଦେଖୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ମୁହଁ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ନୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ପଦକ୍ଷେପ (ଯଥା : ପ୍ୟାଣ୍ଟସାର୍ଟ ପିନ୍ଧିବା, ଦାନ୍ତ ଘଷିବା ଇତ୍ୟାଦି) ଆଦି ବିଶେଷ କୌଣସି ଚେଷ୍ଟା ନକଲେ ବି ମନେ ରହିଥାଏ ।

ଗବେଷକ ଏବଂ ସ୍ନାୟୁ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସ୍ମୃତିକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା ପାଇଁ କେତେକ ଶ୍ରେଣୀବିଭାଗ କରିଛନ୍ତି । ତା'ର ଏକ ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀରେ ସ୍ମୃତିର ଅବଧିକୁ ବିଚାର କରି କେତେକକୁ କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ ସ୍ମୃତି ଏବଂ ଆଉ କେତେକକୁ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ସ୍ମୃତି କୁହାଯାଇଛି । କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ ସ୍ମୃତି ସ୍ୱଳ୍ପକାଳୀନ ଅବଧି ଯାଏଁ ରହୁଥିବା ବେଳେ ଅଧିକାଂଶ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ସ୍ମୃତି ସାରା ଜୀବନ ରହିପାରେ ।

ସ୍ୱଳ୍ପକାଳୀନ ସ୍ମୃତି :

ମସ୍ତିଷ୍କ ଅସ୍ଥାୟୀଭାବେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅଳ୍ପ କେତେକ ମିନିଟ୍ ବା ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ଯେତିକି ସୂଚନା ମନେ ରଖିଥାଏ ତାହାକୁ ସ୍ୱଳ୍ପକାଳୀନ ସ୍ମୃତି କୁହାଯାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ; କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଆପଣ କୌଣସି ଏକ ମିଟିଂ ବେଳେ ସାକ୍ଷାତ କରିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ନାମ ଏବଂ ସାକ୍ଷାତକାରରେ ସେ ଯାହା କହିଲେ ତା'ର ସାରାଂଶ, କିମ୍ବା ଆପଣ କୌଣସି ସାକ୍ଷାତ୍‌କାର ପାଇଁ ଦେଇଥିବା ତାରିଖ ଓ ସମୟ (ନୋଟ୍ ଖାତାରେ ଟିପି ରଖିବା ସମୟ ଯାଏଁ) ଅଳ୍ପ ସମୟ ଯାଏଁ ମନେ ରହିଥାଏ ।

ସ୍ୱଳ୍ପକାଳୀନ ସ୍ମୃତିର ଅନ୍ୟ ଏକ ରୂପ ହେଉଛି କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସ୍ମୃତି । ସ୍ୱଳ୍ପକାଳୀନ ସ୍ମୃତି ଭଣ୍ଡାର ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସୂଚନାକୁ ବ୍ୟବହାର କରି କାମରେ ଲଗାଇବା ପାଇଁ ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ସମର୍ଥ କରାଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଆପଣ ଗୋଟିଏ ଟିଭି କିଣିବା ପାଇଁ ଚିନ୍ତା କରୁଛନ୍ତି । ସୁପର୍ ମାର୍କେଟ୍‌ରେ ଦେଖିଥିବା ବିଭିନ୍ନ ବ୍ରାଣ୍ଡର ଟି.ଭି.ର ଦାମ୍‌କୁ ଆପଣ ସ୍ୱଳ୍ପକାଳୀନ

ସ୍ମୃତିରୁ ପାଇ, ବିଭିନ୍ନ ବ୍ରାଣ୍ଡର ଦାମ୍‌କୁ ତୁଳନା କରି କେଉଁଟି କିଣିବେ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ କରନ୍ତି। ତା'ପରେ ବିଭିନ୍ନ ଦାମ୍‌କୁ ଭୁଲିଯାଆନ୍ତି।

ସ୍ୱଳ୍ପକାଳୀନ ସ୍ମୃତି ପ୍ରାୟତଃ କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ ହୋଇଥାଏ। ସେଗୁଡିକର ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଉଥାଏ। କାରଣ ନୂତନ ସ୍ମୃତି ସବୁ ପୂର୍ବ ସ୍ମୃତିର ସ୍ଥାନ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ। ତା'ଛଡ଼ା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକାଥରକେ ସୀମିତ ସ୍ୱଳ୍ପକାଳୀନ ସ୍ମୃତି ଭଣ୍ଡାର କରିପାରେ। ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ, ଜଣେ ସାଧାରଣ ଲୋକ ପକ୍ଷରେ ଥରକେ ମାତ୍ର ୭ଟି (ଯୁକ୍ତ କିମ୍ୱା ବିଯୁକ୍ତ ଦୁଇଟି) ଅସମ୍ପର୍କିତ ସୂଚନା-କ୍ଷୁଦ୍ରାଂଶ ସ୍ମୃତିରେ ରଖିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ। ସେଥିପାଇଁ ଏକ ଡ୍ରାଇଭିଂ ଲାଇସେନ୍‌ସ ସଂଖ୍ୟା ଅପେକ୍ଷା ୭ଟି ଅଙ୍କ ବିଶିଷ୍ଟ ଫୋନ୍ ନମ୍ବର ମନେରଖିବା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ସହଜ ହୋଇଥାଏ।

ସ୍ୱଳ୍ପକାଳୀନ ସ୍ମୃତିର ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଚିରସ୍ଥାୟୀତା ବାସ୍ତବରେ ଉପକାରୀ ହୋଇଥାଏ। କାରଣ ଆପଣ ଅନେକ ଅଦରକାରୀ ସୂଚନାକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବାରେ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ ସବୁ ସ୍ୱଳ୍ପକାଳୀନ ସ୍ମୃତିକୁ ସାଇତି ରଖିବାକୁ ପଡୁଥା'ନ୍ତା, କଳ୍ପନା କରନ୍ତୁ - କେତେ ଅସୁବିଧା ହୁଅନ୍ତା। ହୋଟେଲ ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆଇଟମ୍‌ର ଦାମ, ଗତ ସପ୍ତାହରେ ସ୍ତ୍ରୀ କେଉଁ ସବୁ ରଂଗର ଶାଢ଼ୀ ପିନ୍ଧିଥିଲେ, ଆଜି ଖବରକାଗଜର କେଉଁ ପୃଷ୍ଠାରେ କେଉଁ ସମ୍ୱାଦ ଇତ୍ୟାଦି ଇତ୍ୟାଦି କେତେ କଥା ! ଆପଣଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଏଣୁ ତେଣୁ ଏତେ କଥା ରହିଥା'ନ୍ତା ଯେ, ଅସଲ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସୂଚନା ରଖିବାପାଇଁ ସ୍ଥାନର ଅଭାବ ହୁଅନ୍ତା ! ଆପଣ ନିଜର ଆଜେ ବାଜେ ଚିଠି ପତ୍ରର ଗଦା ଭିତରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଚିଠି କିମ୍ୱା ବ୍ୟାଙ୍କର ଷ୍ଟେଟ୍‌ମେଣ୍ଟ ଦେଲାଭଳି ମନେହେବ।

ସ୍ୱଳ୍ପକାଳୀନ ସ୍ମୃତିର ଆଉ ଏକ ଅସାମର୍ଥ୍ୟ ଥାଏ। ଏହାର ଭଙ୍ଗୁର ପ୍ରବଣତା। କୌଣସି ପ୍ରକାର ବାଧା ବା ବ୍ୟାଘାତ ଦ୍ୱାରା ଏହା ବିଶୃଙ୍ଖଳିତ ହୋଇଯାଏ। ଆପଣ କୌଣସି ଏକ ଫୋନ୍‌ନମ୍ବର କିମ୍ୱା ଘଟଣା ସ୍ମରଣ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକଲାବେଳେ କେହି ଜଣେ କୋଠରୀ ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରି ଆପଣଙ୍କୁ କୌଣସି ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ମୃତି ଭଂଗ ହୋଇଯାଏ। ଆପଣଙ୍କୁ ପୁନର୍ବାର ସ୍ମରଣ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଦରକାର ହୁଏ। ଆଗନ୍ତୁକଙ୍କ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେଲାବେଳେ ସେ ଉତ୍ତରଟି ପ୍ରଥମରୁ ସ୍ୱଳ୍ପକାଳୀନ ସ୍ମୃତିରେ ଥିବା ଫୋନ୍ ନମ୍ବର ଉପରେ ଲେଖି ହୋଇଯାଏ।

କ୍ଷତ ଦାଗ ଗୁଡ଼ିକର ଅଦ୍ଭୁତ ଶକ୍ତି ଅଛି। - କାର୍ଲ ହେମରଫେଲଡ୍

ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସ୍ମୃତି :

ଅଧିକାଂଶ ଗୁରୁତ୍ୱବିହୀନ ସ୍ୱଳ୍ପକାଳୀନ ସ୍ମୃତି ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ। ତେବେ ତା' ଭିତରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ମୃତି ଗୁଡ଼ିକୁ ମସ୍ତିଷ୍କ ଭଣ୍ଡାର କରି ରଖିନିଏ। ଯେଉଁଗୁଡିକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତଭାବେ ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରିୟ କିମ୍ୱା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ, ସେହି ସୂଚନାଗୁଡ଼ିକ ସମେତ ଅନେକ ଭାବାତ୍ମକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବାଧତାମୂଳକ ସୂଚନାକୁ ମସ୍ତିଷ୍କ ଭଣ୍ଡାର କରି ରଖେ। ଏହିଭଳି ଭଣ୍ଡାର ହୋଇଥିବା ସ୍ମୃତିକୁ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସ୍ମୃତି କୁହାଯାଏ। ଆପଣ ଯାହାସବୁ ଜାଣନ୍ତି ତା'ର ମୋଟାମୋଟି ହିସାବ ଏଇ ସ୍ମୃତି। ଆପଣଙ୍କ ନାଁ, ଗାଁ, ଠିକଣାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଅନେକ ଜଟିଳ ସୂଚନା ଯଥା - ଅନେକ ଦଶନ୍ଧି ପୂର୍ବରୁ ଘଟିଥିବା ଘଟଣାର ଶବ୍ଦ ଏବଂ ଚିତ୍ର ସବୁ ଗଚ୍ଛିତ ଥାଏ ଏଇ ଭଣ୍ଡାରରେ। ଏଥିରେ ଆପଣ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଦୈନନ୍ଦିନର ସମସ୍ତ ସୂଚନା ବି ଥାଏ। ଚା' କିପରି କରାଯାଏ, କମ୍ପ୍ୟୁଟରରେ କିପରି କାମ କରାଯାଏ, ଘର ସଂସାର ଚଳାଇବାର ସମସ୍ତ ଟିକିନିଖି ସୂଚନା ଏହିଥିରେ ରହିଥାଏ।

କେତେଦିନ ଯାଏଁ ସ୍ମୃତି ଅକ୍ଷୁର୍ଣ୍ଣ ରହିଥାଏ, ସେ ଅନୁସାରେ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ବା ସ୍ୱଳ୍ପକାଳୀନ ସ୍ମୃତିର ଚିହ୍ନଟ ହୋଇନଥାଏ। ଉଭୟ ପ୍ରକାର ସ୍ମୃତି ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମସ୍ତିଷ୍କର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଂଶଗୁଡ଼ିକ କେତେ ପରିମାଣର ସୂଚନାକୁ ଚଳାଇ ପାରିବେ ତାହା ସ୍ମୃତି ପ୍ରଣାଳୀର ଅନ୍ୟ ଏକ ଦିଗ। ମସ୍ତିଷ୍କ ଏକ ସମୟରେ ଅଳ୍ପ କେତେକ ସ୍ୱଳ୍ପକାଳୀନ ସ୍ମୃତିକୁ ପରିଚାଳନା କରିପାରେ କିନ୍ତୁ ସେହି ସମୟରେ ଅନେକ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସ୍ମୃତିକୁ ଅନାୟାସରେ ଭଣ୍ଡାର କରିପାରେ। ରୋଗ କିମ୍ୱା ମସ୍ତିଷ୍କର କ୍ଷତ ନହେଲେ ଆପଣ ସବୁ ସମୟରେ କିଛି ନୂଆ ବିଷୟ ଶିକ୍ଷା କରିପାରିବେ। ପୁଣି ସ୍ୱଳ୍ପକାଳୀନ ସ୍ମୃତି ପରି ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସ୍ମୃତି କ୍ଷଣଭଙ୍ଗୁର ବି ନୁହେଁ, ଅର୍ଥାତ୍ ଆପଣଙ୍କ ଚିନ୍ତାର ଧାରାରେ ବ୍ୟାଘାତ ସୃଷ୍ଟିହେଲେ ବି ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସ୍ମୃତି ହଜିଯାଏ ନାହିଁ। ଏପରିକି ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ରୋଗର ପ୍ରଥମ ପାଦରେ, ବ୍ୟକ୍ତି ନୂଆ କିଛି ଶିଖିବାର ଦକ୍ଷତା ହରାଇଥିଲେ ବି ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସ୍ମୃତି ହରାଇନଥାଏ। ବିଶେଷତଃ କାର୍ଯ୍ୟବିଧି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସ୍ମୃତି ପାଇଁ ଏହା ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ।

ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସ୍ମୃତିକୁ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ସାମୟିକ ଭାବେ ଏହା ପୁନଃ ପୁନଃ ଦେଖି ନେବା ଦରକାର। ଦୀର୍ଘସମୟ ପାଇଁ କୌଣସି ସ୍ମୃତି ଯଦି ବ୍ୟବହୃତ ନହୁଏ, ତାହା ଝାପ୍‌ସା ଦିଶେ କିମ୍ୱା ବିକୃତ ହୋଇଯାଏ। ଆପଣ ଅନେକ ବର୍ଷ ତଳେ ପଢିଥିବା କୌଣସି ଅତିପ୍ରିୟ ଉପନ୍ୟାସ କିମ୍ୱା ଗଳ୍ପ ବହି କଥା ମନେ ପକାନ୍ତୁ ତ। ହୁଏତ ତା'ର ଶିରୋନାମା ବ୍ୟତୀତ ଆଉକିଛି ମନେ ପଡ଼ିନପାରେ। ତା'ର କାରଣ ହେଉଛି ଗତ କିଛି

ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଆପଣ ଉପନ୍ୟାସର ବିଷୟବସ୍ତୁ କିମ୍ବା ନାୟକ ନାୟିକାଙ୍କ ବଷୟରେ କେବେ କିଛି ଚିନ୍ତା କରିନାହାନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଏକଥା ବି ସତ ଯେ, କେତେକ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସ୍ମୃତି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ଭାବେ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ହୋଇ ରହିଥାଏ। ଆପଣ ଏହାକୁ ଯେତେ କମ୍ ପୁନଃଦର୍ଶନ କିମ୍ବା ବ୍ୟବହାର କଲେ ବି ଏହା ସ୍ମୃତି ଭଣ୍ଡାରରେ ଅକ୍ଷୁର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ରହିପାରେ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ତାଙ୍କ ଯୌବନର କେତେକ ଘଟଣାର ସୂକ୍ଷ୍ମାତିସୂକ୍ଷ୍ମ ଅଂଶ ବି ମନେଥାଏ। ଯେପରି ପ୍ରଥମ ପ୍ରେମର ପ୍ରଥମ ଛୁଆଁ, କିମ୍ବା କଲେଜ୍‌ରେ ଅଯଥାର୍ଥ ଭାବେ ଦଣ୍ଡିତ ହେବା ଘଟଣା, କିମ୍ବା ମାମୁଁଙ୍କ ଗାଁରେ ପ୍ରଥମ ସଂଧ୍ୟା। ହୁଏତ ଏଇସବୁ ଘଟଣା ସେ ସମୟରେ ଗଭୀର ଭାବାବେଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲା।

ଗବେଷଣାରୁ ଆହୁରି ବି ଜଣାଯାଏ ଯେ, ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସ୍ମୃତି ସ୍ୱଳ୍ପକାଳୀନ ସ୍ମୃତିଠାରୁ ଅଧିକ ଦିନ ସ୍ଥାୟୀ ରହୁଥିଲେ ହେଁ ଏହା ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଆପଣ ନିଜର ପହିଲି ପ୍ରେମକୁ ଯେପରି ସ୍ମରଣ କରନ୍ତି, ତହିଁରେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ହେଉଥିବା ଅଭିଜ୍ଞତା ଓ ସୂଚନା ଅନୁସାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇପାରେ।

ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସ୍ମୃତିର ପ୍ରକାର ଭେଦ :	
ବ୍ୟାଖ୍ୟାସୂଚକ (ସୁବ୍ୟକ୍ତ ସ୍ମୃତି) (ଡିକ୍ଲାରେଟିଭ୍)(ଏକ୍ସପ୍ଲିସିଟ୍)	ଶବ୍ଦାର୍ଥ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ (ସିମାଣ୍ଟିକ୍) : ସାଧାରଣ କିମ୍ବା ତଥ୍ୟ ଭିତ୍ତିକ ସୂଚନା ଯଥା : ଗୁପ୍ତବଂଶ ରାଜତ୍ୱ କାଳ, ଭାରତର ସ୍ୱାଧୀନତା, ଇନ୍ଦ୍ରଧନୁ ୭ ରଂଗର ନାମ, ଦେଶମାନଙ୍କ ରାଜଧାନୀ ଇତ୍ୟାଦି ଉପାଖ୍ୟାନିକ (ଏପିସୋଡିକ୍) : ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ମୃତି । ଯଥା : ଆପଣଙ୍କ ବାହାଘର, ଆପଣଙ୍କ ଚାକିରୀ, ଗତକାଲି ଆପଣ କ'ଣ କରିଛନ୍ତି ଇତ୍ୟାଦି।
ଅନୁମିତ (ଇମ୍ପ୍ଲିସିଟ୍) ସଚେତନ ଜ୍ଞାନ ବହିର୍ଭୂତ	କାର୍ଯ୍ୟବିଧି ସମ୍ବନ୍ଧିତ (ପ୍ରସିଡ୍ୟୁରାଲ୍) ବିଭିନ୍ନ ଦକ୍ଷତା ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟାନ୍ୱୟନ୍ ବିଧି (ଉଦାହରଣ : କ୍ରିକେଟ୍ କିପରି ଖେଳାଯାଏ ? ମଟର ସାଇକେଲ ଚାଳନା, ଦାନ୍ତଘଷିବା ବିଧି ଇତ୍ୟାଦି।

ସୁବ୍ୟକ୍ତ / ବ୍ୟାଖ୍ୟାସୂଚକ (ଏକ୍ସପ୍ଲିସିଟ୍) ସ୍ମୃତି :

ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସ୍ମୃତିକୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଦୁଇଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଏ। ସୁବ୍ୟକ୍ତ (ଏକ୍ସପ୍ଲିସିଟ୍) ଏବଂ ଅନୁମିତ (ଇମ୍ପ୍ଲିସିଟ) ସ୍ମୃତି। ସୁବ୍ୟକ୍ତ ସ୍ମୃତି ବା ବ୍ୟାଖ୍ୟାସୂଚକ ସ୍ମୃତି ହେଉଛି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସୂଚନା ସମଗ୍ର। ଏହାକୁ ସ୍ମରଣ କରିବା ପାଇଁ ସଚେତ ଚେଷ୍ଟା କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ଏହାକୁ ପୁଣି ଦୁଇଟି ଉପବିଭାଗରେ ବିଭାଜିତ କରାଯାଇପାରେ। ଶବ୍ଦାର୍ଥ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ (ସିମାଣ୍ଟିକ୍) ଏବଂ ଉପାଖ୍ୟାନିକ ସ୍ମୃତି।

ଶବ୍ଦାର୍ଥ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ (ସିମାଣ୍ଟିକ୍) ସ୍ମୃତି :

ଏହା ତଥ୍ୟ ଆଧାରିତ ଜ୍ଞାନ। ବିଭିନ୍ନ ମହାଦେଶର ନାମ, ଚତୁର୍ଦ୍ଧାମୂର୍ତ୍ତିଙ୍କ ରଙ୍ଗ କିମ୍ବା ବସନ୍ତ ଋତୁର ପବନର ନାମ - ଏସବୁକୁ ଉଦାହରଣ ଭାବେ ନିଆଯାଇପାରେ। ତଥ୍ୟଭିତ୍ତିକ ହେବା ସହ ଏହାର ଅନ୍ୟ ଏକ ଚରିତ୍ର ରହିଛି। ଏହା କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ସହିତ ଅନୁବନ୍ଧିତ ହୋଇ ରହିନଥାଏ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଭାରତର ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିବସ ବିଷୟ ଆପଣ ଠିକ୍ କେବେ ଶିକ୍ଷା କଲେ କହିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏନାହିଁ। ସେହିପରି ଆପଣ ପଣିକିଆ କିମ୍ବା ହରଣଗୁଣନ କେବେ ଶିଖିଲେ ସେ ଦିନ ମନେପକେଇ ପାରିବେ କି ?

ଉପାଖ୍ୟାନିକ (ଏପିସୋଡ଼ିକ) ସ୍ମୃତି :

ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱକୀୟ ଅନୁଭୂତିର ସୂକ୍ଷ୍ମତମ ଚିତ୍ର ଏଥିରେ ସଜଡ଼ା ହୋଇ ରହିଥାଏ। ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ଏବଂ ସ୍ଥାନ ସହିତ ଏ'ସବୁ ସ୍ମୃତି ଜଡ଼ିତ ଥାଏ। ଗତ ସପ୍ତାହରେ ଆପଣ ଯେଉଁ ପାର୍ଟିରେ ଭାଗ ନେଇଥିଲେ, ଗତ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଛୁଟିରେ ଆପଣ ପରିବାର ସହ ଯେପରି କଟାଇଥିଲେ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ବାର୍ଷିକୀ ପାଳନ ଆଦି ସମସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଭିଜ୍ଞତା ହେଉଛି ଉପାଖ୍ୟାନିକ ସ୍ମୃତି। ତେବେ ଶବ୍ଦାର୍ଥ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସ୍ମୃତିଠାରୁ ଉପାଖ୍ୟାନିକ ସ୍ମୃତି ଅଧିକ ଭଙ୍ଗୁରଶୀଳ। କାରଣ ଏହା ଅଧିକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ହେବା ସହିତ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଏହାର ଅପେକ୍ଷାକୃତ କ୍ଷୁଦ୍ରତର ସହଯୋଗୀ ଜାଲକ ଥାଏ। ଜାତିର ଜନକ ମହାତ୍ମାଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ବିଷୟ ଆପଣ ଜୀବନରେ ହୁଏତ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ କିମ୍ବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ହଜାର ଥର ଉଚ୍ଚାରଣ କରିଥିବେ। କିନ୍ତୁ ଉପାଖ୍ୟାନିକ ସ୍ମୃତି ସେଭଳି ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଉଚ୍ଚାରିତ ହୋଇନଥାଏ।

ଅନୁମିତ ଇମ୍ପ୍ଲିସିଟ୍) ସ୍ମୃତି :

ଅବଚେତନ ସ୍ତରରେ ଗଚ୍ଛିତ ଥିବା ସୂଚନା ସମୂହ ଉପରେ ଅନୁମିତ ସ୍ମୃତି ନିର୍ଭର କରିଥାଏ। ଏହାର ବି ଦୁଇ ତିନିପ୍ରକାର ଉପବିଭାଗ ରହିଛି। କିନ୍ତୁ ଏଠାରେ କେବଳ କାର୍ଯ୍ୟବିଧି ସଂପର୍କୀୟ ସ୍ମୃତି ବିଷୟରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରିବା ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ହେବ।

କାର୍ଯ୍ୟବିଧି ସଂପର୍କୀୟ (ପ୍ରସିଡ୍ୟୁରାଲ୍) ସ୍ମୃତି :

ଏହି ସ୍ମୃତି ବଳରେ ଆମେ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରିପାରୁ । ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା, ଦାନ୍ତ ଘଷିବା, ସାଇକେଲ ଚଲାଇବା ଆଦି କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ସଚେତନ ଭାବେ ପୂର୍ବ ଅଭିଜ୍ଞତାକୁ ସ୍ମରଣ ନକରି ବି ଏସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରିବାରେ ଅସୁବିଧା ହୋଇନଥାଏ । ସାଇକେଲ ଚଲାଇବାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଟାଇପ୍ ଶିଖିବା ଏପରିକି ଟାଇ ପିନ୍ଧିବା ପ୍ରତ୍ୟେକଟି କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଶିଖିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ଅତୀତରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଚେଷ୍ଟା ଓ ସାଧନା କରିବାକୁ ପଡ଼ିଛି । କିନ୍ତୁ ଏବେ ଆପଣ କିପରି ଶିଖିଥିଲେ କିମ୍ବା ଏଥିରେ ନିହିତ ବିଭିନ୍ନ ପଦକ୍ଷେପ ସ୍ମରଣ ନକରିବି କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରିବା ସମ୍ଭବପର ହୋଇପାରୁଛି । ଯେପରିକି ଶରୀର ହିଁ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ସବୁକିଛି ସ୍ମରଣ କରିଦେଉଛି ।

ପ୍ରଶ୍ନମାଳା : କେଉଁ ସ୍ମୃତିକୁ ଆପଣ ଭୁଲିଯିବେ ?

ଆପଣଙ୍କ ବୟସ ୬୫ବର୍ଷ । ଆପଣଙ୍କ ଭଉଣୀର ଜନ୍ମଦିନ ପାର୍ଟିରେ ଯୋଗଦେବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଏକ ସହରକୁ ଯିବାପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ନିଜ କାର୍‌ରେ ବସିଛନ୍ତି । ଏହା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରାୟ ୫ ବର୍ଷ ତଳେ ଆପଣ ଆଉଥରେ ଭଉଣୀ ଘରକୁ ଯାଇଥିଲେ । ସେ'ଥର ତା'ର ଦେଢ଼ଶୂରଙ୍କ ୫୦ତମ ବିବାହ ବାର୍ଷିକୀ ପାଳନ ହେଉଥିଲା । ସେ ଘଟଣାର ମାତ୍ର ୪ମାସ ପରେ ତା'ର ଦେଢ଼ଶୂର ଶଙ୍କର୍ଷଣ ମହାପାତ୍ରଙ୍କର ନିଧନ ହୋଇଥିଲା । ତା'ର ଦେଢ଼ଶୂର ଖୁବ୍ ମିଷ୍ଟଭାଷୀ ଥିଲେ । ତାଙ୍କ ଗୁମାସ୍ତା ରଘୁନାଥ ମଉସା ବି ଖୁବ୍ ଭଲଲୋକ । ସେତିକିବେଳେ ଆପଣଙ୍କ ଭାଣେଜୀର ପ୍ରଥମ ଏକମାସରୁ ପୁଅକୁ ବି ଦେଖିବାର ସୁଯୋଗ ମିଳିଥିଲା ଏବଂ ଆପଣ ତାକୁ ଏକ ସୁନାଚେନ ପିନ୍ଧାଇଥିଲେ ।

ଭଉଣୀ ଘରକୁ ଗଲାବେଳେ ଆପଣ ନିଜର ପୂର୍ବଥରର ଗସ୍ତ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କଲାବେଳକୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ କେଉଁ ବିଷୟଟି ଭୂଲିଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ?

(କ) ଭଉଣୀର ଦେଢ଼ଶୂରଙ୍କ ନାମ

(ଖ) ଭଉଣୀର ଦେଢ଼ଶୂରଙ୍କ ନାମ

(ଗ)ଦେଢ଼ଶୂରଙ୍କ ଗୁମାସ୍ତାଙ୍କ ନାମ

(ଘ)ଭାଣେଜୀର ପୁଅ ପାଇଁ ଆପଣ କରିଥିଲେ

(ଙ) ଭଉଣୀ ଘରକୁ ରାସ୍ତା

(ଚ) ଆପଣ ଭଉଣୀ ଘରକୁ ନେବାକୁ ଥିବା ନିମାପଡ଼ା ଛେନାଝିଲ୍ଲୀର ପ୍ୟାକେଟ୍‌କୁ କାର୍‌ରେ ରଖିବା ।

ଉତ୍ତର : ଆପଣଙ୍କର ଯଦି ସ୍ୱାଭାବିକଭାବେ ବୟସ ସମ୍ପର୍କିତ ସ୍ମୃତି ସମସ୍ୟା ଥାଏ, ତେବେ ଉତ୍ତର ହେବ 'ଗ' ଏବଂ 'ଚ' ଆସନ୍ତୁ ଏହାର ପୁନର୍ବିଚାର କରିବା :

(କ) କାର୍ ଡ୍ରାଇଭିଂ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ବିଭିନ୍ନ ପଦକ୍ଷେପ ହେଉଛି କାର୍ଯ୍ୟବିଧି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସ୍ମୃତି । ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ତାହା ଅତୁଟ ଥାଏ ।

(ଖ) ଯଦି ଆପଣ ଭଉଣୀ (ଯିଏ କି ଆପଣଙ୍କ ଅତିପ୍ରିୟ)ର ଦେଢ଼ଶୁରଙ୍କ ନାମ ଭୁଲିଛନ୍ତି, ତେବେ ଏହା ସାଂଘାତିକ ବୋଲି ବୁଝିବାକୁ ହେବ । ଆପଣ ନିଜ ସ୍ମୃତି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବା ପାଇଁ ଚିନ୍ତା କରିପାରନ୍ତି ।

(ଗ) କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହିତ ଅନେକ ବର୍ଷତଳେ ଥରେ ମାତ୍ର ଦେଖା ହୋଇଥିଲା । ତାଙ୍କ ନାମ ମନେରହିବା ଏତେ ସହଜ ହୋଇ ନଥାଏ, ଯେତେବେଳେ ରଘୁନାଥ ମଉସାଙ୍କୁ ଆପଣ ଦେଖିଥିଲେ, ହୁଏତ ତାଙ୍କ ନାମ ସ୍ୱଳ୍ପକାଳୀନ ସ୍ମୃତିରେ ଥିଲା । ଏହା କେବେବି ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସ୍ମୃତିରେ ପରିଣତ ହୋଇ ପାରିନଥିଲା । ତେଣୁ ୫ବର୍ଷ ପରେ ଆପଣ ତାଙ୍କୁ ମନେ ପକାଇ ପାରିବେ ନାହିଁ । ଆପଣ ତାଙ୍କୁ ଦୀର୍ଘକାଳୀନରେ ଭଣ୍ଡାର କରିଲେ ବି ତା'ଙ୍କୁ ସାମୟିକ ଭାବେ ପୁନଃ ପୁନଃ ଦେଖିନାହାନ୍ତି । ତେଣୁ ଏହା ଅସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଯିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଆପଣ ରଘୁନାଥ ମଉସାଙ୍କୁ କେଉଁଠି ଦେଖିଲେ ହୁଏତ ତାଙ୍କ ମୁହଁ ଚିହ୍ନା ଚିହ୍ନା ଲାଗିବ । ସେ ତାଙ୍କ ନାମ କହିବା ପରେ ଆପଣ ମୁହଁ ସହିତ ନାମକୁ ଯୋଡ଼ିଦେଇ ପାରନ୍ତି ।

(ଘ) ଆପଣ ଭାଣେଜୀର ପୁଅକୁ ସ୍ନେହରେ ଚେନ୍‌ଟି ପିନ୍ଧାଇ ଦେବା ଘଟଣା ହେଉଛି ପାରିବାରିକ ସ୍ନେହ ବନ୍ଧନର ପ୍ରତିଫଳନ । ଏହାକୁ ଉପାଖ୍ୟାନିକ ସ୍ମୃତି କୁହାଯାଏ । କେତେକ ଉପାଖ୍ୟାନିକ ସ୍ମୃତି ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଗଭୀର ଆବେଗ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ସ୍ମୃତି ସ୍ଥିର ଓ ଅକ୍ଷୁର୍ଣ୍ଣ ରହିପାରେ ।

(ଙ) ଯେହେତୁ ଆପଣ ୫ବର୍ଷ ତଳେ ଭଉଣୀ ଘରକୁ ଯାଇଥିଲେ ରାସ୍ତା ଭୁଲି ଯିବାଟା ଅସ୍ୱାଭାବିକ ନୁହେଁ । ବିଶେଷକରି ଆଜିକାଲି ଚାରିଆଡ଼େ ଯେମିତି ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ସହରୀକରଣ ହେଉଛି, ଅନେକ ସ୍ଥାନର ନକ୍ସା ବଦଳି ଯାଉଛି । ତେବେ ଯଦି ଆପଣ ନିୟମିତ ବ୍ୟବଧାନରେ ଭଉଣୀ ଘରକୁ ଯାଉଥିଲେ ବି ରାସ୍ତା ଭୁଲିଥିବେ,

ତତ୍କ୍ଷଣାତ୍ କୌଣସି ବିଷୟ ଭୁଲିଯିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ, ତାହା ଟିପିରଖନ୍ତୁ ଯେ, ତାକୁ ପରେ ମନେପକାଇବା ଦରକାର ।-
ଏଡ୍‌ଗାର୍ ଆଲାନ୍ ପୋ

ତେବେ ସେ ଅବସ୍ଥା ସାଧାରଣ ନୁହେଁ। ଆପଣଙ୍କର ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପାରେ।

(ଚ) ଆପଣ ଛେନାଝିଲ୍ଲୀ ପ୍ୟାକେଟ କାର୍ ଭିତରେ ରଖିବାକୁ କିପରି **ଭୁଲିଥିବେ** ଜାଣନ୍ତି ? ତା'ର ବିଭିନ୍ନ କାରଣ ଥାଇପାରେ। ତେବେ ବୁଦ୍ଧି ଭ୍ରଂଶ ତା'ର **କାରଣ** ନୁହେଁ ଏକଥା ନିଶ୍ଚିତ। ଧରନ୍ତୁ ଏହା ଅନ୍ୟମନସ୍କତା ହୋଇପାରେ। ଆପଣଙ୍କ ଗସ୍ତର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଆଦି ବିଷୟରେ ଆପଣ ଭାବୁଥାଇ ପାରନ୍ତି। ତା' ଭିତରେ ଛେନାଝିଲ୍ଲୀ କଥା ପାଶୋରି ଯାଇପାରନ୍ତି। ହୁଏତ ଆପଣ ତାକୁ ଗାଡ଼ିରେ ରଖିବାକୁ ଯିବାର ପୂର୍ବ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଫୋନ୍ ବାଜି ଉଠିଛି। ତା'ପରେ ଆପଣ ଫୋନ୍‌ରେ କିଛି ସମୟ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେବାପରେ ଏହାକୁ ଭୁଲି ଯାଇଥିବେ।

ସ୍ମୃତି କିପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ

ଆଜି ସଂଧ୍ୟାରେ ଆପଣ ନୂଆ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଦେଖିଲେ। ତା'ର ସ୍ମୃତିକୁ ମସ୍ତିଷ୍କ ଭିତରେ ରଖିଲେ। ଆଜି ଅଂଗେ ନିଭେଇଥିବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଘଟଣା ଓ ସୂଚନା ସହିତ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରଟି ରହିଲା। କିନ୍ତୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବରେ କେଉଁଠି ରହିଲା ? ଆପଣଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କ କ'ଣ ସ୍ମୃତି ସବୁକୁ ରଖିବା ପାଇଁ ଏକ 'ସ୍ମୃତି ବ୍ୟାଙ୍କ' ଭଳି କାମ କରେ କି ? ଆପଣଙ୍କୁ ଚମତ୍କୃତ କରୁଥିବା ଯେତେସବୁ ଶବ୍ଦ, ଆଲୋକ, ଦୃଶ୍ୟ ଏବଂ ତଥ୍ୟର ଏହା କ'ଣ ଆଧାର ?

ଏହାର ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ତଥା ଦୃଢ଼ ଉତ୍ତର ହେଉଛି 'ନାଁ'। କୌଣସି ଘଟଣାର ସ୍ମୃତି ବହିଥାକ ଭିତରେ ଥିବା ବହିଟିଏ ପରି ଏକକ ସତ୍ତା ନୁହେଁ। ବରଂ ଏହା ବିଭିନ୍ନ ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟରୁ ଆସିଥିବା ବହୁଳ ସୂଚନାର ସମଷ୍ଟି। ଆଲୋକ, ଶବ୍ଦ, ବାସ୍ନା ଆପଣଙ୍କ ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟରେ ପରିସରିତ ହୋଇ ସୂଚନା ସ୍ରୋତରେ ସାମିଲ ହୁଏ। ତା'ଛଡ଼ା ମସ୍ତିଷ୍କର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଚଳ ଏହି ପ୍ରାପ୍ତ ସୂଚନାଗୁଡ଼ିକୁ ଲିପିବଦ୍ଧ କରିବା ଏବଂ ଗଚ୍ଛିତ କରି ସାଇତି ରଖିବାରେ ସଂପୃକ୍ତ ଥାଏ।

- **ହିପୋକାମ୍ପସ**

ମସ୍ତିଷ୍କର ଗଭୀର ପ୍ରଦେଶରେ ଥିବା ହିପୋକାମ୍ପସ ଅଂଶ ନୂତନ ସ୍ମୃତି ସବୁକୁ ସାଉଁଟି ନେଇ ତା'ର ଦୃଢ଼ୀକରଣ କରିଥାଏ। ଯେଉଁସବୁ ସୂଚନା, ପରେ ସ୍ମୃତି ହୋଇ ରହିବା ଯୋଗ୍ୟ, ସେଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରଥମେ ହିପୋକାମ୍ପସ ଏବଂ ତା' ଆଖପାଖ ଅଞ୍ଚଳକୁ ପ୍ରେରିତ ହୋଇଯାଏ। ତା'ରି ଭିତରୁ ଏକ ଅଂଶ 'ହିପୋକାମ୍ପସର ସୂଚୀପତ୍ର' ପ୍ରସ୍ତୁତ କରେ। ଫଳରେ ଏହାକୁ ପରେ ପୁନଃ ସ୍ମରଣ କରାଯାଇପାରେ ଏବଂ ପୁନଃ ପ୍ରସ୍ତୁତ ବି କରାଯାଇପାରେ। ଯେକୌଣସି ଘଟଣାକୁ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସ୍ମୃତି ତାଲିକାରୁ ନେଇ ଅନ୍ୟ ଅଞ୍ଚଳରେ ରଖିବାରେ ହିପୋକାମ୍ପସ୍‌ର ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଥାଏ।

• ଆମିଗ୍‌ଡ଼ାଲା

ଏହା ହିପୋକାମ୍ପସର ଅତି ନିକଟରେ ଅବସ୍ଥିତ। ଆବେଗିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସୂଚନାଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ରଖି ଏହାକୁ ଧରି ରଖିବା ପାଇଁ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ।

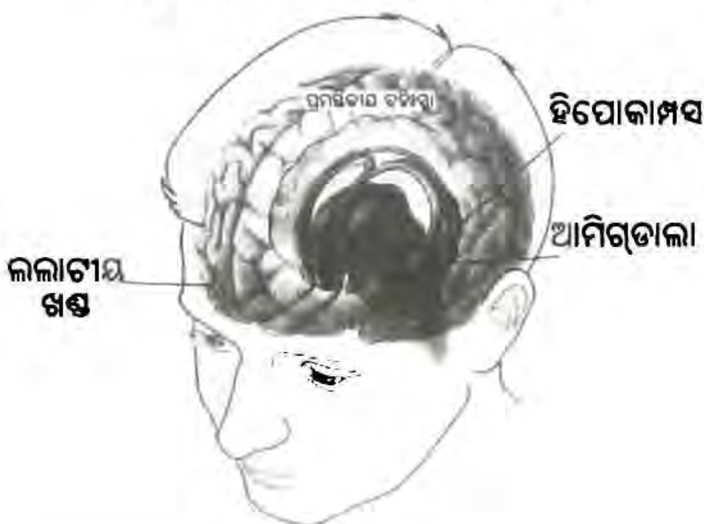
• ପ୍ରମସ୍ତିକୀୟ ବହିଃସ୍ତ୍ରା (ସେରିବ୍ରାଲ୍ କର୍ଟେକ୍ସ)

ଥରେ ସ୍ମୃତି ଗଠିତ ହୋଇଗଲେ ତାହା ପ୍ରମସ୍ତିକୀୟ ବହିଃସ୍ତ୍ରାର ଉପଯୁକ୍ତ ବା ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ଅଞ୍ଚଳ ମାନଙ୍କରେ ଗଚ୍ଛିତ ହୋଇ ରହେ। ମସ୍ତିଷ୍କର ଏହି ସର୍ବବୃହତ୍ ଗମ୍ବୁଜ ଆକାରର ଧୂସର ବାହ୍ୟସ୍ତରକୁ ପ୍ରମସ୍ତିକୀୟ ବହିଃସ୍ତ୍ରା କୁହାଯାଏ।

• ଲଲାଟ ଖଣ୍ଡ (ଫ୍ରଣ୍ଟାଲ୍ ଲୋବ୍)

ମସ୍ତିଷ୍କର ଏହି ଅଂଶ (ଲଲାଟୀୟ ଖଣ୍ଡ) ମନଯୋଗ ଦେବା ବା ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଏବଂ ମନର ବିକ୍ଷେପକୁ ଉପେକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ। ନୂତନ ସୂଚନା ପ୍ରାପ୍ତି ଏବଂ ଗଚ୍ଛିତ ସ୍ମୃତିର ପୁନଃପ୍ରାପ୍ତି, ସୂଚନା ଉପରେ ସ୍ମରଣ ଏବଂ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଘଟଣାବଳୀର ସମୟ ଏବଂ କ୍ରମ ବିଷୟରେ ଧାରଣା ଦେବା ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟ।

ଚିତ୍ର-୧ : ସ୍ମୃତି ସଂସାଧନର ଶାରୀରିକ ନକ୍ସା



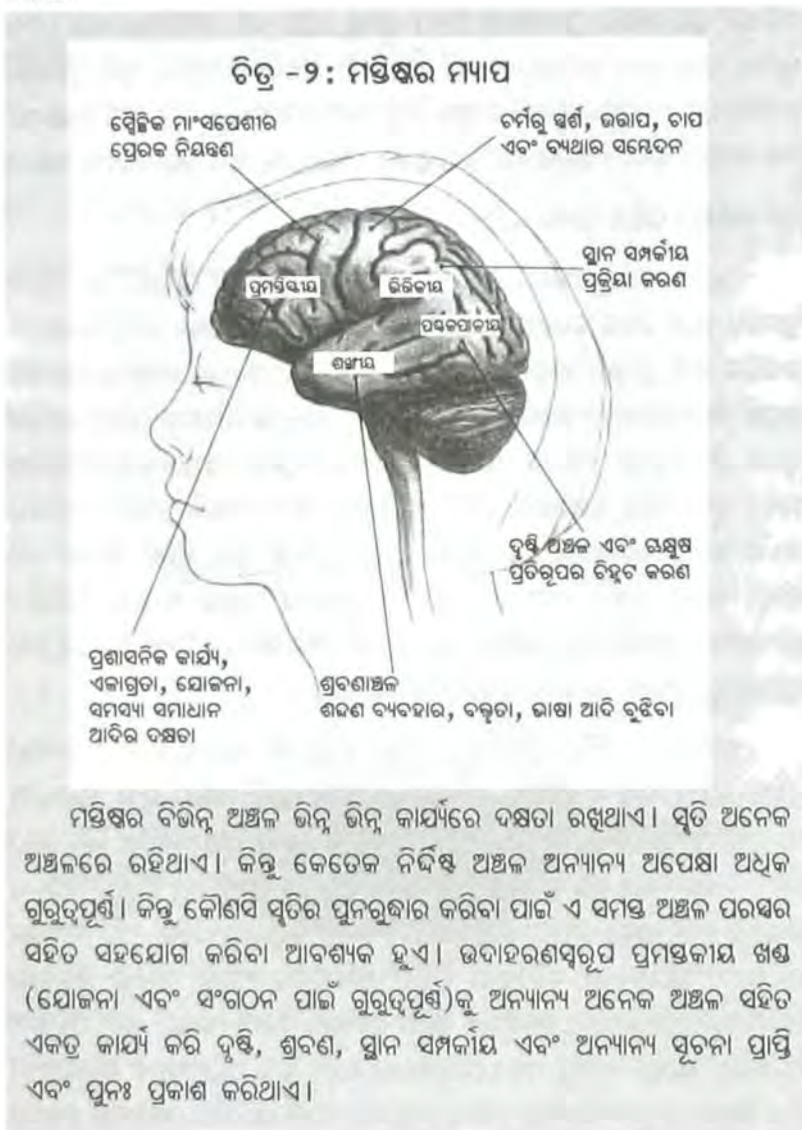
ସ୍ମୃତି ଏକ ଫଟୋ ଚିତ୍ର ପରି ସଂକେତରେ ନଥାଏ। ବରଂ ଏହା ଅନେକ ଖଣ୍ଡିତ ଅବସ୍ଥାର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଗଚ୍ଛିତ ଥାଏ। ସ୍ମରଣ କରିବା ପାଇଁ ଏସବୁକୁ ପୁନର୍ବାର ସଂଯୋଜିତ କରିବା ଦରକାର ହୋଇଥାଏ। ହିପୋକାମ୍ପସ ଏକ ଅର୍ଦ୍ଧଚନ୍ଦ୍ରାକାର ଅଂଗ। ମସ୍ତିଷ୍କର ଖୁବ୍ ଗଭୀର ପ୍ରଦେଶରେ ଥାଏ। ସ୍ମୃତିକୁ ଗଚ୍ଛିତ କରି ରଖିବାରେ ଏକ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ନେଇଥାଏ। ଆମିଗଡ଼ାଲା ଅତି ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଆବେଗିକ ସୂଚନା ପ୍ରତି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଏ। ନୂତନ ସୂଚନାକୁ ଧରି ରଖିବା ପାଇଁ ଏବଂ ମନଯୋଗ କରିବା ପାଇଁ ଲଲାଟୀୟ ଖଣ୍ଡ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ପ୍ରମସ୍ତକୀୟ ବହିଃସ୍ତରରେ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସ୍ମୃତି ଗଚ୍ଛିତ ହୋଇ ରହେ।

ସ୍ମୃତି କେଉଁଠି ଗଚ୍ଛିତ ହୋଇ ରହେ ?

ଅନେକ ବର୍ଷରୁ ଲୋକେ ଭାବୁଥିଲେ ଯେ, ସ୍ମୃତି ମସ୍ତିଷ୍କର କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନରେ ଗଚ୍ଛିତ ହୋଇ ରହେ। କିନ୍ତୁ ଅନେକ ବର୍ଷର ଗବେଷଣା ପରେ ବୈଜ୍ଞାନିକ ମାନେ ଜାଣିଲେ ଯେ, ଏଭଳି ଧାରଣା ଅମୂଳକ। ୧୯୮୦ ଦଶକରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଇମେଜିଂ ପ୍ରଯୁକ୍ତି ବିଦ୍ୟା ବିକଶିତ ହେବା ଫଳରେ ମଣିଷ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକଲାବେଳେ, ଏପରିକି ସ୍ମରଣ କଲାବେଳେ ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍କାନିଂ କରାଯାଇ ପାରୁଛି। ଏହାଫଳରେ ବୈଜ୍ଞାନିକ ମାନେ ଦୃଢ଼ ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି ଯେ, ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସ୍ମୃତି କୌଣସି ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ସୀମିତ ହୋଇ ରହିନଥାଏ ବା କୌଣସି ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନ ସ୍ମୃତିର ଆଧାର ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ନାହିଁ। ବରଂ ମସ୍ତିଷ୍କର ଚାରିପାଖରେ ଏହାର ଜାଲକ ବିସ୍ତାରିତ ହୋଇଥାଏ। ମୁଖ୍ୟତଃ ଏହା ମସ୍ତିଷ୍କର ଦୁଇ ବିରାଟ ଅର୍ଦ୍ଧଗୋଲକର ବାହ୍ୟ ସ୍ତରରେ ଥିବା ପ୍ରମସ୍ତକୀୟ ବହିଃସ୍ତର (ସେରିବ୍ରାଲ କର୍ଟେକ୍ସ)ରେ ଥାଏ।

ସ୍ମୃତି କିପରି ବିକ୍ଷିପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ବୁଝିବା କିମ୍ବା ଏହି ତଥ୍ୟକୁ ମାନିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପାରେ। କିନ୍ତୁ ବାସ୍ତବରେ କଥାଟି ସତ! ବହିଃସ୍ତରହିଁ ମାନବ ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀର ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ବିକଶିତ ଅଂଶ। ଏଥିରେ ୨ହଜାର କୋଟି ସ୍ନାୟୁକୋଷିକା (ନିଉରନ୍) ମିଳିତ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ସଂବେଦୀ ସୂଚନାର ସମନ୍ୱୟନ, ସ୍ୱୈଚ୍ଛିକ ଚଳନର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ (ଭଲ୍ୟୁଣ୍ଟାରୀ ମୁଭମେଣ୍ଟସ୍) ଏବଂ ଚିନ୍ତନ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ମଧ୍ୟସ୍ଥତା ଆଦି ସମାପନ କରିଥାଏ। ପ୍ରମସ୍ତକୀୟ ବହିଃସ୍ତରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଚଳରେ ଅଲଗା ପ୍ରକାର ସୂଚନାର ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ ହୋଇଥାଏ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଶ୍ରବଣୀୟ ସୂଚନା (ବକ୍ତୃତା ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶବ୍ଦାବଳୀ) ପ୍ରଥମେ ଶଙ୍ଖାସ୍ଥି ଖଣ୍ଡ (ଟେମ୍ପୋରାଲ୍ ଲୋବ୍)ରେ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ ହୋଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଚାକ୍ଷୁଷ ପ୍ରତିରୂପ (ଭିଜୁଆଲ୍ ଇମେଜ୍) ଗୁଡ଼ିକର ରେଜେଷ୍ଟ୍ରୀକରଣ ପଶ୍ଚକପାଳ ଖଣ୍ଡରେ

(ଅକ୍ସିପଟାଲ ଲୋବ୍)ରେ ହୋଇଥାଏ । ଏହିସବୁ ତଥ୍ୟରୁ ଜଣାପଡୁଛି ଯେ, ମସ୍ତିଷ୍କର କେତେକ ଅଂଚଳ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରକାରର ସ୍ମୃତି ବହନ ଦିଗରେ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ।



ଚିତ୍ର -୨ : ମସ୍ତିଷ୍କର ମ୍ୟାପ

ମସ୍ତିଷ୍କର ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଦକ୍ଷତା ରଖିଥାଏ । ସ୍ମୃତି ଅନେକ ଅଞ୍ଚଳରେ ରହିଥାଏ । କିନ୍ତୁ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଞ୍ଚଳ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । କିନ୍ତୁ କୌଣସି ସ୍ମୃତିର ପୁନରୁଦ୍ଧାର କରିବା ପାଇଁ ଏ ସମସ୍ତ ଅଞ୍ଚଳ ପରସ୍ପର ସହିତ ସହଯୋଗ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ପ୍ରମସ୍ତକୀୟ ଖଣ୍ଡ (ଯୋଜନା ଏବଂ ସଂଗଠନ ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ)କୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନେକ ଅଞ୍ଚଳ ସହିତ ଏକତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟ କରି ଦୃଷ୍ଟି, ଶ୍ରବଣ, ସ୍ଥାନ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସୂଚନା ପ୍ରାପ୍ତି ଏବଂ ପୁନଃ ପ୍ରକାଶ କରିଥାଏ ।

ତେଣୁ 'ଜନ ଗଣ ମନ ଅଧିନାୟକ ଜୟହେ'ର ଶବ୍ଦାବଳୀ ଆମର ବାମପାର୍ଶ୍ୱ ଶଙ୍ଖୀୟ ଖଣ୍ଡରେ ଭାଷା ସଂପର୍କିତ ଅଞ୍ଚଳରେ ଗଚ୍ଛିତ ହେବ। କିନ୍ତୁ ଜାତୀୟ ସଂଗୀତର ସ୍ୱର ମୂର୍ଚ୍ଛନା ଗଚ୍ଛିତ ହେବ ଶ୍ରବଣୀୟ ବହିଃସ୍ତର (ଅଡ଼ିଟରୀ କର୍ଟେକ୍ସ)ରେ। ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ସ୍ମୃତି ଆହୁରି କେତେକ ସଂପର୍କିତ ସ୍ମୃତି ସହିତ ଯୋଡି ହୋଇଥାଏ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ : ଆପଣ ଯଦି 'ଜନ ଗଣ ମନ ଅଧିନାୟକ' ସଙ୍ଗୀତକୁ ତ୍ରିରଙ୍ଗା ପତାକା ସହିତ ଯୋଡ଼ିବେ, ଫର ଫର ହୋଇ ଉଡୁଥିବା ତ୍ରିରଙ୍ଗା ପତାକାର ରୂପ ଆପଣଙ୍କ ପଶ୍ଚକପାଳୀୟ ଖଣ୍ଡରେ ଗଚ୍ଛିତ ହେବ। ଏହି ଅଞ୍ଚଳ ସମସ୍ତ ଦୃଶ୍ୟ ଏବଂ ଚାକ୍ଷୁଷ ପ୍ରତିରୂପ ସୂଚନାଗୁଡ଼ିକ ଗଚ୍ଛିତ ରଖେ। ଏହିପରି ଭାବେ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ମୃତି ଅତି ଜଟିଳଭାବେ ଖଣ୍ଡିତ ଏବଂ ବିଭାଜିତ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖଣ୍ଡ ପରସ୍ପର ସହିତ ସହାୟକ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ। ତେଣୁ ସ୍ମୃତିକୁ ମସ୍ତିଷ୍କ ଲାଇବ୍ରେରୀର ଏକ ପୁସ୍ତକ ନକହି ବରଂ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ସହିତ ତୁଳନା କରିବା ଅଧିକ ଯଥାର୍ଥ ହେବ। ସ୍ମୃତିକୁ ସ୍ମରଣ କରିବା କୌଣସି ଗୋଟିଏ, ଦୁଇଟି ଶବ୍ଦ ସାହାଯ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ୱେବ୍ ସାଇଟ୍ ଖୋଜିବା ସହିତ ତୁଳନା କରାଯାଇପାରେ।

କିନ୍ତୁ ଆପଣ ଦୈନନ୍ଦିନ ହିସାବରେ ଯେତିକି ସୂଚନା ପାଉଛନ୍ତି, ସବୁ ଗଚ୍ଛିତ ହୋଇ ପାରୁଛି କି? ସ୍ମୃତି ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏକ ତ୍ରିସ୍ତରୀୟ ମଡ଼େଲ ବ୍ୟବହାର ପୂର୍ବକ ମସ୍ତିଷ୍କ କିପରି ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ସୂଚନାର ସୂକ୍ଷ୍ମାତିସୂକ୍ଷ୍ମ ଅଂଶକୁ ଶିକ୍ଷଣ ତଥା ସ୍ମରଣ କରିପାରେ ତାହା ବର୍ଣ୍ଣନା କରନ୍ତି।

ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥା : ଅଧିଗ୍ରହଣ (ଆକ୍ୟୁଜିସନ)

ଦ୍ୱିତୀୟ ଅବସ୍ଥା : ଦୃଢ଼ୀକରଣ (କନ୍‌ସୋଲିଡ଼େସନ)

ତୃତୀୟ ଅବସ୍ଥା : ପୁନର୍ଲାଭ / ପୁନରୁଦ୍ଧାର (ରିଟ୍ରିଭାଲ)

ଉପରୋକ୍ତ ତିନି ଅବସ୍ଥା ମଧ୍ୟରୁ ଯେକୌଣସି ସ୍ତରରେ ଦୁର୍ବଳତା ବା କ୍ଷୟକ୍ଷତି ହେଲେ ସ୍ମୃତି ଅକ୍ଷମତା (ମେମୋରୀ ଫେଲ୍ୟୁଅର) ଦେଖାଦିଏ।

ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା କେତେ ସୁରୁଖୁରୁରେ ଚାଲୁଛି ବା ଆପଣ କେତେ ଭଲଭାବେ ସ୍ମରଣ କରିପାରୁଛନ୍ତି - ଏହା ଅନେକ ବିଷୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ। ଆନୁବଂଶିକତା ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ। ମାନବ ବୌଦ୍ଧିକତା ଉପରେ ହୋଇଥିବା ଅଧ୍ୟୟନମାନଙ୍କରୁ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ, ମାନବର ମାନସିକ ଦକ୍ଷତାର ଶତକଡ଼ା ପ୍ରାୟ ୫୦ ଭାଗ ଅନୁବଂଶିକ ଉତ୍ସରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ଦେଖାଯାଏ ଯେ, କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଖୁବ୍

ଅଧିକ ସ୍ମରଣ କରିପାରନ୍ତି। ତା'ର କାରଣ ଅନୁବଂଶିକ ପ୍ରାକ୍ ହେତୁକତା ହୋଇପାରେ। ପ୍ରାକ୍ ହେତୁକତା ଆପଣଙ୍କ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ନଥାଏ। ତେବେ ଅନ୍ୟ କେତେକ କାରକକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ସମ୍ଭବ। ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଆବେଗିକ ସୁସ୍ଥ ଅବସ୍ଥା, ମାନସିକ ଚାପର ସ୍ତର ଏବଂ ଗୁଣାତ୍ମକ ନିଦ୍ରା ଆପଣଙ୍କ ଶିକ୍ଷଣ ଏବଂ ସ୍ମରଣକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ।

ପ୍ରଥମ ସ୍ତର / ଅଧିଗ୍ରହଣ :

ଏଇଟି ନିଛକ ସାଧାରଣ ଜ୍ଞାନ। ଆପଣ କୌଣସି ସୂଚନାକୁ ମନେ ପକାଇବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରଥମେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଏହି ସୂଚନା ସାଂକେତିକ ଭାବେ ଗଛିତ ହୋଇ ରହିଥିବା ଦରକାର। ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ନୂତନ ସୂଚନା ଶିକ୍ଷା କରାଯାଏ ବା ଅଧିଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ, ସୂଚନାଟି ଅସ୍ଥାୟୀଭାବେ ସ୍ନାୟବିକ ମାର୍ଗ (ନ୍ୟୁରୋନାଲ୍ ପାଥ୍‌ୱେ) ଦେଇ ବିଚରଣ କରେ। ସୂଚନାଟି ଗୋଟିଏ ସ୍ନାୟୁ କୋଷିକାରୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ନାୟୁକୋଷିକା ସହିତ ସଂପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରି କରି ତା' ମାର୍ଗରେ ଆଗେଇ ଥାଏ। ତେବେ ଏହି ସ୍ନାୟବିକ ମାର୍ଗର ସ୍ଥିତି ସୂଚନାର ପ୍ରକାରଭେଦ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମୁଖ ନିଃସୃତ ଏବଂ ଲେଖନୀ ପ୍ରସୂତ ବାକ୍ୟାବଳୀ ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱର ଶଙ୍ଖଖଣ୍ଡର ସ୍ନାୟୁ କୋଷିକାକୁ ସକ୍ରିୟ କରିଥାଏ। କାରଣ ଏହି ଖଣ୍ଡରେ ଭାଷାର ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ ହୋଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ କୌଣସି ମାନଚିତ୍ର ଅଧ୍ୟୟନ କଲାବେଳେ ଡାହାଣ ପାଖର ଭିତ୍ତିକୀୟ (ପାରାଇଟାଲ୍) ଖଣ୍ଡର ସ୍ନାୟୁକୋଷିକା ସକ୍ରିୟ ହୋଇଥାଏ। କାରଣ ସ୍ଥାନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପ୍ରକ୍ରିୟା କରଣ ଏହି ଅଞ୍ଚଳରେ ହୋଇଥାଏ।

କିଛି ନୂତନ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କଲାବେଳେ ଯେଉଁ ସ୍ନାୟବିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ହୋଇଥାଏ, ତାହା ଅସ୍ଥାୟୀ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଲବ୍ଧଜ୍ଞାନ ସ୍ୱଳ୍ପକାଳୀନ ସ୍ମୃତିର ଅଂଶ ବିଶେଷ ହୁଏ। ଏଭଳି ଲବ୍ଧ ଅଧିକାଂଶ ସୂଚନା ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଝାପ୍‌ସା ହୋଇଯିବ। ପ୍ରଥମେ ତାହା ଶିକ୍ଷା କରିବା ସମୟରୁ ଯେଉଁସବୁ ବିଷୟ ପ୍ରତି ଖୁବ୍ ଧ୍ୟାନ ଦେଇଥିଲେ, କେବଳ ସେତିକି ସ୍ମୃତି ତିଷ୍ଠି ରହିପାରେ। କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିଷୟ ଆପଣଙ୍କର ମନେ ନରହିବାର ଅସଲ କାରଣ ହେଉଛି, ତାହା ଶିକ୍ଷା କରିବା ସମୟରୁ ହିଁ ତା' ପ୍ରତି ଆପଣ ଉପଯୁକ୍ତ ଧ୍ୟାନ ଦେଇନାହାନ୍ତି। ଯେଉଁ ସ୍ମୃତିରେ ବହୁବିଧ ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ କିମ୍ବା ଗଭୀର ଆବେଗ ଜଡିତ ସେଗୁଡ଼ିକ ଅଧିକ ସମୟ ତିଷ୍ଠି ରହିଥାଏ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ଅବସ୍ଥା / ଦୃଢ଼ୀକରଣ :

ମନେକରନ୍ତୁ ଆପଣ ବର୍ତ୍ତମାନ ପାଇଥିବା ସୂଚନା ପ୍ରତି ଖୁବ୍ ମନଯୋଗ କରିଥିଲେ ଏବଂ ତାହା ମସ୍ତିଷ୍କରେ ସୁଚାରୁରୂପେ ସାଂକେତିକଭାବେ ଲିପିବଦ୍ଧ ବି ହୋଇଛି। ଏହା କିପରି ଗଚ୍ଛିତ ହୋଇ ରହିଲେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଏହାକୁ ସ୍ମରଣ କରିହେବ ? ଏହି ସୂଚନାକୁ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସ୍ମୃତିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ପାଇଁ ଏହାର ପ୍ରଥମ ମାର୍ଗ ସଶକ୍ତିକରଣ ହେବା ଦରକାର। ଏହି ସଶକ୍ତିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ହିଁ ଦୃଢ଼ୀକରଣ କୁହାଯାଏ। ସମୟକ୍ରମେ ଏହା ସମ୍ଭବ ହୁଏ।

ବ୍ୟାଖ୍ୟାସୂଚକ ସ୍ମୃତିର ଦୃଢ଼ୀକରଣ :

ହିପୋକାମ୍ପସ ନୂତନ ସୂଚନାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପୂର୍ବକ ତାହାକୁ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସ୍ମୃତି ଭାବେ ଗଚ୍ଛିତ କରିବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବା ପଛରେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ କାରକ (ଫାକ୍ଟର୍)ର ପ୍ରଭାବ ଥାଏ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ପୂର୍ବରୁ ଆପଣଙ୍କର ଗଚ୍ଛିତ ଥିବା ସୂଚନାଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ସଂପର୍କିତ ନୂତନ ସୂଚନା ଅଧିକ ଦିନ ସ୍ଥାୟୀ ହୋଇପାରେ। ସୂଚନାର ସଂପର୍କ ଯେତେ ଗଭୀର ହେବ ତା'ର ସ୍ଥାୟୀତ୍ୱ ସେତେ ଦୀର୍ଘ ହେବ। ଆପଣ କ୍ରିକେଟ ବିଷୟରେ ବେଶ୍ କିଛି ଜ୍ଞାନ ଥିଲେ ଟିମ୍‌ରେ ଥିବା ଖେଳାଳୀମାନଙ୍କ ନାମ ମନେରଖିବା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ସହଜ ହୋଇଥାଏ। କ୍ରିକେଟ ବିଷୟରେ କିଛି ଜାଣିନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଯେତେଥର ଖେଳାଳୀମାନଙ୍କ ନାମ ପଢ଼େଇଲେ ବି ସେ ମନେରଖିବା କଷ୍ଟକର ହୁଏ।

ଆପଣଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ବି ନୂତନ କିମ୍ବା ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଘଟଣା ଆଦିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ପ୍ରଣାଳୀ ଅଛି। ତା' ଅନୁସାରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଏସବୁକୁ ଭବିଷ୍ୟତରେ କୌଣସି ଘଟଣା ସହିତ ମେଳ ଖୁଆଇବା ପାଇଁ ମନେରଖିଥାଏ। ସେହିପରି ଆପଣଙ୍କୁ ଆବେଗିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ କୌଣସି ବସ୍ତୁ କିମ୍ବା ଘଟଣା ପ୍ରଭାବିତ କରିଥିଲେ ତାହାକୁ ସ୍ମରଣ କରିବା ସହଜ ହୋଇଥାଏ।

ଚିତ୍ର - ୩

ମସ୍ତିଷ୍କର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶକୁ ଉଦ୍ଦୀପିତ କରୁଥିବା ବସ୍ତୁ କିମ୍ବା ଘଟଣା ସ୍ମରଣ କରିବା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଭାବେ ସହଜ ହୋଇଥାଏ। ପୁଣି ତାହା ଆବେଗିକ ହୋଇଥିଲେ ଏହା ଆହୁରି ସହଜ ହୋଇଥାଏ।



ଆବେଗ: ମସ୍ତିଷ୍କର ପୁରସ୍କାର / ଲାଭ ପ୍ରଣାଳୀ (ରିୱାର୍ଡ ସିଷ୍ଟମ୍)ରୁ ଖୁସୀର ଅନୁଭବ ଆସେ। ଏହି ପ୍ରଣାଳୀର ଅନ୍ତର୍ଗତ ହେଉଛି ଆମିଗ୍‌ଡ଼ାଲା।

ଦୃଷ୍ଟି : ଚକ୍ଷୁରୁ ପଶ୍ଚାତ୍‌ଭାଗ ଖଣ୍ଡରେ ଥିବା ଦୃଷ୍ଟି (ଚାକ୍ଷୁଷ) ବହିଃସ୍ତରକୁ ପିଠାର ଚିତ୍ର ପ୍ରେରଣ।

ଘ୍ରାଣ : ପିଠାର ମିଠା ମିଠା ବାସ୍ନାକୁ ନାକରେ ଥିବା ସଂବେଦକ, ବହିଃସ୍ତର ଘ୍ରାଣ ଅଞ୍ଚଳକୁ ପ୍ରେରଣ କରେ।

ସ୍ୱାଦ : ଜିହ୍ୱାରେ ଥିବା ସଂବେଦୀଗ୍ରାହୀ ପିଠାର ସ୍ୱାଦକୁ ମସ୍ତିଷ୍କର ଗଟେଟରୀ ଅଞ୍ଚଳକୁ ପଠାଇଥାଏ।

କାର୍ଯ୍ୟବିଧି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସ୍ମୃତିର ଦୃଢ଼ୀକରଣ :

ବ୍ୟାଖ୍ୟାସୂଚକ ସ୍ମୃତି ପରି ଉପାଖ୍ୟାନିକ ସ୍ମୃତି ହିପୋକାମ୍ପସ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ ନାହିଁ। ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ହିପୋକାମ୍ପସ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ସ୍ମୃତି ଲୋପ ହୋଇଥାଏ, ସେମାନେ କି ନୂତନ କାର୍ଯ୍ୟବିଧି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସ୍ମୃତି ଗଠନ କରିପାରନ୍ତି। ଅର୍ଥାତ୍ ସେମାନେ ଅଭ୍ୟାସ ବଳରେ ନୂତନ ଦକ୍ଷତା ହାସଲ କରିପାରନ୍ତି। କାର୍ଯ୍ୟବିଧି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସ୍ମୃତି (ଯଥା: ବାଦ୍ୟଯନ୍ତ୍ର କିପରି ବଜାଇବ) ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ଅତୁଟ ରହିଥାଏ। ଏପରିକି ଆଲ୍‌ଜାଇମର ରୋଗର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଏହା ଅତୁଟ ଥାଏ। ତେବେ ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହିତ ସୂଚନାର ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ ବେଗ କମି ଯାଉଥିବା ଯୋଗୁ ନୂତନ କାର୍ଯ୍ୟବିଧି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସ୍ମୃତି ଅଧିଗ୍ରହଣ କରିବା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଭାବେ କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ।

କାର୍ଯ୍ୟବିଧି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସ୍ମୃତି ସମଗ୍ର ବହିଃସ୍ତରେ ଗଚ୍ଛିତ ହୋଇଥାଏ। ବିଶେଷ କରି ଚଳନର ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ଅନୁକ୍ରମିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ ହେଉଥିବା ଅଞ୍ଚଳ ଯଥା ଲଲାଟୀୟ ଖଣ୍ଡ, ଅନୁମସ୍ତିଷ୍କ ଏବଂ ବେସାଲ୍ ଗାଙ୍ଗ୍‌ଲିଆରେ ଏହି ସ୍ମୃତି ସ୍ଥାନିତ ହୁଏ।

ବ୍ୟଥା ଦୂର ହୋଇଯିବା ପରେ, ତା'ର ସ୍ମୃତି କିନ୍ତୁ ସୁଖକର ହୁଏ। -ଜେନ୍ ଅଷ୍ଟିନ୍

ତୃତୀୟ ଅବସ୍ଥା : ପୁନର୍ଲାଭ / ପୁନରୁଦ୍ଧାର :

ସ୍ମରଣ କରିବାର କଳାକୁହିଁ ସ୍ମୃତିର ପୁନରୁଦ୍ଧାର କୁହାଯାଏ। ମସ୍ତିଷ୍କରେ ସ୍ନାୟୁ କୋଷିକାର ଅନୁପମ ସକ୍ରିୟ ଅବସ୍ଥାରେ ସ୍ମୃତି ଗଚ୍ଛିତ ହୋଇଥାଏ। ଆପଣ ସ୍ମୃତି ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରୁନଥିବା ସମୟରେ ସେହି ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳଟି ନିଷ୍କ୍ରିୟ ଥାଏ। କୌଣସି ସୂଚନାକୁ ପୁନର୍ଲାଭ କରିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କ ପ୍ରଥମେ ସେ ଅଞ୍ଚଳର ସ୍ନାୟୁ ମଣ୍ଡଳକୁ ପୁନଃସକ୍ରିୟ କରିବାକୁ ହୁଏ। ସମତୁଲ୍ୟ ସ୍ମୃତି ଗୁଡ଼ିକ ଆଂଶିକ ଭାବେ ପରସ୍ପର ଉପରେ ମାଡି ହୋଇ ରହିଥାଏ। ବେଳେବେଳେ ଆପଣ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କୌଣସି ସୂଚନାକୁ ପୁନରୁଦ୍ଧାର କରିବା ଚେଷ୍ଟା କଲାବେଳେ ଅନ୍ୟ ଏକ ସୂଚନା ତା'ର ରାସ୍ତାରେ ଠିଆ ହୋଇପାରେ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ : ଆପଣ ଅମିତାଭ ବଚ୍ଚନ ଶ୍ରେଷ୍ଠ କଳାକାର ଜାତୀୟ ପୁରସ୍କାର ପାଇଥିବା ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ସ୍ମରଣ କଲାବେଳେ ତାଙ୍କର ନିକଟରେ ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିଥିବା ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଦୃଷ୍ଟିପଟକୁ ଆସିପାରେ !

ଗବେଷକମାନେ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିଛନ୍ତି ଯେ, ସରଳ ଏବଂ ସୁପରିଚିତ ସୂଚନା ରହିଥିବା ସ୍ନାୟୁ ମାର୍ଗକୁ ପୁନଃସକ୍ରିୟ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ସେକେଣ୍ଡରୁ କମ ସମୟ ଲାଗେ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ସେମାନେ ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି ଯେ, କୌଣସି ଯୁବକଙ୍କୁ ଏକ ଫଟୋଗ୍ରାଫ୍ ଦେଖାଇ, ସେଇଟି ପରିଚିତ କି ନାହିଁ ପଚାରିଲେ, ଫଟୋଗ୍ରାଫ୍‌ଟି ତାଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କର ଦୃଷ୍ଟିମଣ୍ଡଳରେ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ସେକେଣ୍ଡର ଏକ ପଞ୍ଚମାଂଶ ସମୟ ନିଏ। ଏହା ପରିଚିତ କି ନାହିଁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଯୁବକଙ୍କୁ ସେକେଣ୍ଡର ଏକ ପଞ୍ଚମାଂସ ସମୟ ଲାଗେ ଏବଂ ଶେଷରେ ସେକେଣ୍ଡର ଆଉ ଏକ ପଞ୍ଚମାଂଶ ସମୟ ଲାଗେ ସେ ହିଁ କରିବା ପାଇଁ।

ଯଦି ସବୁବେଳେ କୌଣସି ସୂଚନା ମନେରଖିବା ପାଇଁ ଏକସେକେଣ୍ଡ ବି ଲାଗୁନଥାନ୍ତା - ଆଉ ଚିନ୍ତା କ'ଣ ଥିଲା ? କିନ୍ତୁ ପ୍ରାୟତଃ ଏଥିପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ଅଧିକ ସମୟ ଲାଗିଥାଏ। ଆପଣଙ୍କ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ଚମତ୍କାର ହେଲେ ବି କେତେକ ଜଟିଳ ସୂଚନା ସ୍ମରଣ କରିବା ପାଇଁ କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ଲାଗିପାରେ। ତେବେ କେତେ ସମୟ ଲାଗିବ ତାହା ଆପଣ ସେହି ସୂଚନା ସହିତ ଯେତେ ପରିଚିତ ବା ଘନିଷ୍ଠ ତାହା ତା' ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ। ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ କିଏ ପଚାରେ, "ଭାରତର ଦ୍ୱିତୀୟ ରାଷ୍ଟ୍ରପତିଙ୍କ ନାମ କ'ଣ ?" ଆପଣ ଯଦି ଆଧୁନିକ ଭାରତ ଇତିହାସ ସହିତ ଜଡିତ ତେବେ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ଉତ୍ତର ଦେବେ 'ସାର୍ ସର୍ବପଲ୍ଲୀ ରାଧାକ୍ରିଷ୍ଣନ୍"। କିନ୍ତୁ ଯଦି ତା ନୁହେଁ, ଆପଣଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କ ଯେଉଁ ସ୍ନାୟବିକ ମାର୍ଗ ସମୟାକ୍ରମିକଭାବେ ଭାରତର ରାଷ୍ଟ୍ରପତିଙ୍କମାନଙ୍କ ନାମ ରହିଛି, ତାହାକୁ ସକ୍ରିୟ କରିବ।

ଯେଉଁବର୍ଷ ଭାରତ ସ୍ୱାଧୀନ ହେଲା, ତା'ପରେ ଯେଉଁ ବର୍ଷ ସଂବିଧାନ ଅନୁମୋଦିତ ହେଲା, ପ୍ରଥମ ରାଷ୍ଟ୍ରପତିଙ୍କ ନାମ ମନକୁ ଆସିବ। ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଭିତରେ ଆପଣଙ୍କୁ ଅନୁଭବ ହେବ ଯେପରି "ଜିଭ ଅଗିଲାରେ ଅଛି"। ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଉତ୍ତର ଥିବା ଅଞ୍ଚଳ ଯାଏଁ ସ୍ନାୟବିକ ମାର୍ଗ ଅକ୍ଷୁର୍ଣ୍ଣ ରହିଛି ଆପଣ ତାହାକୁ ପୁନରୁଦ୍ଧାର କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହେବେ।

ବିରକ୍ତିକର ହେଲେ ବି, ପ୍ରାୟତଃ ଏହା ହୋଇଥାଏ। ଯୁବକମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ସାଧାରଣତଃ ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ଦୁଇଥର ଏବଂ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧିକ ଥର ହେବା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ। ହତାଶ ହୋଇ ଆପଣ ସେଇ ନାଁର ପ୍ରଥମ ଅକ୍ଷର କିମ୍ବା ଶେଷରେ ଥିବା ସଞ୍ଚାଟି ମନେପକାନ୍ତି ଏବଂ ଶେଷରେ (ଏବଂ ବଡ଼ କଷ୍ଟରେ) ନାମଟି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ମନେପଡେ।

ସ୍ମୃତିର ସପ୍ତଦୋଷ :

ବୟସ ଯାହାବି ହେଉପଛେ, ତ୍ରୁଟିହୀନ ସ୍ମୃତି ରହିବା ବିରଳ। ଏମିତି କୌଣସି ଲୋକ ନାହାନ୍ତି ଯେ କି ଗତବର୍ଷ ପ୍ରତିଦିନ କ'ଣ କ'ଣ ଖାଇଥିଲେ - ମନେ ରଖିଛନ୍ତି। ବାସ୍ତବରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ସେଭଳି ସ୍ମୃତି ଆଶୀର୍ବାଦ ନୁହେଁ ବରଂ ଅଭିଶାପ ହୋଇପାରେ। ଦେଖାଯାଏ ଯେ, ସ୍ମୃତି ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଦୋଷଯୁକ୍ତ।

ହାଭାର୍ଡ଼ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ମନଃସ୍ତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରଫେସର ଡ଼ାନିଏଲ ସାକ୍ଟର ତାଙ୍କର ପ୍ରସିଦ୍ଧ ପୁସ୍ତକ 'ଦ ସେଭେନ୍ ସିନ୍ସ ଅଫ ମେମୋରୀ'ରେ ସ୍ମୃତି କେତେ ଉପାୟରେ ଆମକୁ ହଇରାଣ କରିଥାଏ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି। ତା'ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ ସେଭଳି ଲକ୍ଷଣ ଅତି ସାଂଘାତିକ ନହେଲେ ତା'କୁ ଆଲଜାଇମର ରୋଗ କିମ୍ବା ସ୍ମୃତି ନାଶକାରୀ ଅନ୍ୟ କିଛି ରୋଗ ବୋଲି ଧରାଯାଏ ନାହିଁ। ଆମ ମସ୍ତିଷ୍କ ପ୍ରାୟ ସେଇଭଳି କାମ କରେ। ପ୍ରଫେସର ସାକ୍ଟର ତାଙ୍କ ପୁସ୍ତକରେ ଯେଉଁ ସ୍ମୃତିର ସାତଟି 'ପାପ' ବିଷୟ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି ତ'ର ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ରୂପ ନିମ୍ନରେ ପ୍ରଦତ୍ତ ହେଲା :

୧. କ୍ଷଣିକତା (ଟ୍ରାନ୍‌ଜିଏନ୍‌ସ) :

ଏହା ସମୟକ୍ରମେ ଘଟଣା ବା ତଥ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକ ଭୁଲିଯିବାର ପ୍ରବୃତ୍ତି। ଆପଣ ଜାଣିବା ମାତ୍ରକେ କୌଣସି ସୂଚନାକୁ ଭୁଲିଯିବାଟା ସମ୍ଭବ। ତେବେ ସ୍ମୃତିର ଏକ ଗୁଣ ଅଛି। "ବ୍ୟବହାର କର - ନଚେତ୍ ଭୁଲିଯାଅ।" ଯେଉଁସବୁ ସ୍ମୃତିକୁ ବାରମ୍ବାର ସ୍ମରଣ କରାଯାଏ

ବା ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ, ତାହା ସହଜରେ ଭୁଲି ହୁଏ ନାହିଁ। ଯଦିଓ କ୍ଷଣିକତା ସ୍ମୃତିର ଏକ ଦୁର୍ବଳତା ପରି ମନେହୁଏ। ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଏହାକୁ ଉପକାରୀ ଗୁଣ ବୋଲି କହନ୍ତି। କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କରୁ ଅବ୍ୟବହୃତ ଏବଂ ଅଦରକାରୀ ସ୍ମୃତି ସବୁ ଖଲାସ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ନୂତନ ତଥା ଦରକାରୀ ସ୍ମୃତି ପାଇଁ ସ୍ଥାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ। ଆପଣଙ୍କ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ହାର୍ଡ ଡ୍ରାଇଭରୁ ଯେପରି ଅସ୍ଥାୟୀ ଫାଇଲ ସବୁକୁ ବିଲୋପ କରିବା ଦରକାର ହୋଇଥାଏ କ୍ଷଣିକତା ମସ୍ତିଷ୍କର ସେହିପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ।

ଅବଶ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଳ୍ପେ ବହୁତେ ସ୍ମୃତି କ୍ଷଣିକତା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି। ତେବେ କେତେକ ପ୍ରକାର ମସ୍ତିଷ୍କ କ୍ଷୟକ୍ଷତି ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କଠାରେ ଏଭଳି କ୍ଷଣିକତା ଅସହ୍ୟ ହୁଏ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିଦିଏ। ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ହିପୋକାମ୍ପସର କ୍ଷତ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥିବା ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ (ଆମ୍ନେସିଆ) ଯୋଗେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱଳ୍ପକାଳୀନ ସ୍ମୃତି ସ୍ୱାଭାବିକ ଥିଲେ ହେଁ, ନୂତନ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସ୍ମୃତି ଗଠନ ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ। ସୂଚନା ଶୁଣିବା ପରେ ପରେ ସେମାନେ ତାହା ଭୁଲିଯାଆନ୍ତି। ତେବେ ଏପ୍ରକାର କ୍ଷଣିକତା ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ଲୋକଙ୍କ ସ୍ମୃତିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିନଥାଏ।

୨. ଅନ୍ୟମନସ୍କତା (ଆବସେଣ୍ଟମାଇଣ୍ଡେଡ୍‌ନେସ୍) :

ଯେଉଁସବୁ ସୂଚନା ପାଇଲାବେଳେ ତା'ପ୍ରତି ବିଶେଷ ମନଯୋଗ ଦିଆଯାଇନଥାଏ, ସେଗୁଡ଼ିକ ସାଧାରଣତଃ ଭୁଲି ହୋଇଯାଏ। ଆପଣ କେଉଁଠି ନିଜର ପେନ୍ ରଖିଛନ୍ତି ଭୁଲିଯାଆନ୍ତି କାରଣ ପେନ୍‌କୁ ରଖିଲାବେଳେ ସେ ବିଷୟପ୍ରତି ଆପଣ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ନଥିଲେ! ହୁଏତ ସେତେବେଳେ ଆପଣ ଆଉକିଛି ଚିନ୍ତା କରୁଥିଲେ! ତେଣୁ ସୂଚନାଟିକୁ ଆପଣଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ସାଂକେତିକ ସଂରକ୍ଷଣ କରିପାରି ନଥିଲା। ଅନ୍ୟମନସ୍କତା ଯୋଗୁଁ ଆପଣଙ୍କର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ବି ଠିକ୍ ସମୟ ଅନୁସାରେ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ : କାହା ସହିତ ସାକ୍ଷାତ କରିବା କିମ୍ବା ଔଷଧ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଖାଇବା ଇତ୍ୟାଦି।

ଏଭଳି ସମସ୍ୟା ସମାଧାନର ଏକ ସରଳ ସୂତ୍ର ଭାବେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ଯେ, ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଭୁଲି ଯାଉଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଏକ ସ୍ମାରକ ବା ଆଭାଷର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଯଦି ଆପଣ ଶୋଇବା ସମୟରେ ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ଭୁଲିଯାଉଛନ୍ତି, ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଅନ୍ୟ ଏକ କାର୍ଯ୍ୟ ଯଥା ଦାନ୍ତ ବ୍ରସ କରିବା ସହିତ ଏହାକୁ ଯୋଡି ଦିଅନ୍ତୁ। ଫଳରେ

ପାଟି ଧୋଇବା ପାଇଁ ରଖୁଥିବା ପାଣି ଗ୍ଲାସର ଅବଶିଷ୍ଟ ପାଣିକୁ ଔଷଧ ଢୋକିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ସେହିପରି ଯଦି ସକାଳ ବେଳାର ଔଷଧ ଭୁଲୁଥିବେ, ଆପଣଙ୍କ ଚା' / କଫି କପ୍ ପଛପାଖେ ଔଷଧ ଶିଶି ରଖନ୍ତୁ । ଫଳରେ ନିଶ୍ଚୟ ମନେପଡିବ ଔଷଧ ଖାଇବା ପାଇଁ ।

୩. ଅବରୁଦ୍ଧତା :

ଆପଣଙ୍କୁ କେହି ଜଣେ ପ୍ରଶ୍ନଟିଏ ପଚାରିଲା । ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଆପଣଙ୍କ ଜିଭ ଅଗିଲାରେ ରହିଛି । ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି ଯେ, ଉତ୍ତରଟି ଆପଣଙ୍କୁ ଭଲଭାବେ ଜଣା । କିନ୍ତୁ ଆପଣ ତାହା ପ୍ରକାଶ କରିପାରନ୍ତିନି । ଏହି "ଜିଭ ଅଗିଲାରେ ଅଛି" ଅଭିଜ୍ଞତା ଅବରୁଦ୍ଧତାର ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ଉଦାହରଣ । ଏହା କୌଣସି ସ୍ମୃତିର ପୁନରୁଦ୍ଧାର କରିବାରେ ସାମୟିକ ଅକ୍ଷମତା । ଅବରୁଦ୍ଧତା ହେବାର କାରଣ ଆପଣଙ୍କ ଅନ୍ୟମନସ୍କତା ନୁହେଁ କିମ୍ବା ଯେଉଁ ସ୍ମୃତିକୁ ଆପଣ ଖୋଜୁଛନ୍ତି ତାହା ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଝାପ୍‌ସା ହୋଇନାହିଁ । ବରଂ ଯେଉଁ ସବୁ ସ୍ମୃତି ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଠିକ୍ ଭାବେ ସଂରକ୍ଷିତ ଥାଏ, ବେଳେବେଳେ ସେ ସବୁର କୌଣସି କାରଣରୁ ଅବରୁଦ୍ଧତା ଦେଖାଦିଏ ।

ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆପଣ ଖୋଜୁଥିବା ସ୍ମୃତିର ଅବରୁଦ୍ଧତା ହେବା ସହିତ ଏକ ଭୁଲ ସ୍ମୃତିର ପୁନରୁଦ୍ଧାର ହୋଇଯାଏ । ଏହି ଭୁଲ ସ୍ମୃତିଟି ଆପଣଙ୍କ ସ୍ମୃତି ସହିତ ଏତେ ପ୍ରଖର ପ୍ରତିଯୋଗୀତା କରେଯେ, ଆପଣ ଖୋଜୁଥିବା ସ୍ମୃତି କଥା ଆପଣଙ୍କ ଚିନ୍ତା ବାହାରକୁ ଚାଲିଯାଏ । ସାଧାରଣ ଉଦାହରଣ ଭାବେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ, ଆପଣ ବଡ଼ପୁଅକୁ ଡ଼ାକିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲାବେଳେ ସାନପୁଅ ନାଁରେ ଡ଼ାକି ଦିଅନ୍ତି କିମ୍ବା ସାନପୁଅକୁ ଡ଼ାକିଲାବେଳେ ବଡ଼ପୁଅ ନାଁ ତୁଣ୍ଡକୁ ଆସିଯାଏ । ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ପରୀକ୍ଷାମୂଳକ ଭାବେ ବି ସ୍ମୃତିର ଅବରୁଦ୍ଧତା କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇଛନ୍ତି । ସେଇଭଳି ଏକ ପରୀକ୍ଷଣରେ କିଛି ଲୋକଙ୍କୁ କେତେକ ଅଜଣା ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ବାଛିବା ପାଇଁ ଏକ ଶବ୍ଦ ତାଲିକା ଦିଆଗଲା । ଯେତେବେଳେ ଶବ୍ଦ କିମ୍ବା ଅର୍ଥରେ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ଥିବା ଶବ୍ଦମାନଙ୍କର ପ୍ରକୃତ ଅର୍ଥକୁ ସେମାନଙ୍କ ସାମ୍ନାରେ ରଖାଗଲା, ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ସ୍ମୃତି ଅବରୁଦ୍ଧତା ଦେଖାଗଲା । କିନ୍ତୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ଅସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ଥିବା ଶବ୍ଦମାନଙ୍କର ଅର୍ଥ ଗୁଡ଼ିକୁ ସେମାନଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ରଖାଯିବାପରେ ଏପ୍ରକାର କୌଣସି ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଯାଇନଥିଲା ।

ମସ୍ତିଷ୍କର ଇମେଜିଂ କରାଯିବାରୁ ଅବରୁଦ୍ଧତା ମସ୍ତିଷ୍କରେ କିପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ତାହା ଜଣାପଡିଛି । ବ୍ୟକ୍ତି ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ସ୍ମୃତିକୁ ଉଦ୍ଧାର କରିବା ପାଇଁ

ଚେଷ୍ଟାକରେ, ମସ୍ତିଷ୍କର କେତେକ ଅଞ୍ଚଳରେ ଚଞ୍ଚଳତା ପ୍ରକାଶ ପାଏ ଏବଂ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଅଞ୍ଚଳରେ ସକ୍ରିୟତା ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ଥାଏ। ସଠିକ୍ ଅଞ୍ଚଳ ସକ୍ରିୟ ହେଲେ ଅବରୁଦ୍ଧତା ଆପଣଙ୍କ ସପକ୍ଷରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଅନ୍ୟଥା ଆପଣ ପାଇବାକୁ ଚାହୁଁଥିବା ସ୍ମୃତିର ପ୍ରତିଯୋଗୀ ଅଞ୍ଚଳ ଯଦି ସକ୍ରିୟ ହୋଇଯାଏ ତେବେ ଅବରୁଦ୍ଧତା ଆପଣଙ୍କ ବିପକ୍ଷରେ କାମ କରେ।

ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଭାବନ୍ତି ଯେ, ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ହେବା ସହିତ ସ୍ମୃତି ଅବରୁଦ୍ଧତା ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଚାଲେ। ଦେଖାଯାଏ ଯେ, ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ନାମ ଆଦି ସ୍ମରଣ କରିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ। ତେବେ 'ଜିଭ ଅଗିଲାରେ ଅଛି' ଅଭିଜ୍ଞତା ଅଧିକ ହୁଏ କିମ୍ବା ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ (ବୟସ ବୃଦ୍ଧି) ଜନିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ମୃତି ସମସ୍ୟା ଅଧିକ ହୁଏ ତା' ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା କଷ୍ଟକର। ତେବେ ସୁଖର କଥା ଯେ, ଅବରୁଦ୍ଧତା ଥିବା ସ୍ମୃତିଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଅର୍ଦ୍ଧାଧିକ ସ୍ମୃତିକୁ ଲୋକମାନେ ଏକ ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ପୁନରୁଦ୍ଧାର କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥାନ୍ତି।

୪. ଭୁଲ ଆରୋପ (ମିସ୍ଆଟ୍ରିବ୍ୟୁସନ୍) :

ମନେକରନ୍ତୁ, ଆପଣଙ୍କୁ କେହି ଜଣେ ପଚରିଲା, "ନବୀନ୍ ପ୍ରଧାନ'ଙ୍କୁ ଜାଣନ୍ତି ?" ଆପଣ ତୁରନ୍ତ ଉତ୍ତର ଦେଲେ, 'ହଁ ଜାଣେ।' କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ ସେ ବ୍ୟକ୍ତି କାହିଁକି ଏବେ ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ଅଛନ୍ତି, ତାଙ୍କର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ବି ଆପଣ ସୁଦୀର୍ଘ ଭାଷଣଟିଏ ବି ଦେଇଦେଲେ। କିନ୍ତୁ ତା'ପରେ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣଙ୍କ ପଚାରିଲେ ଯେ, "ଏଇ ପ୍ରଧାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ଆପଣ କେଉଁଠାରୁ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଲେ ?" ଆପଣ ଟିକିଏ ସମୟ ଭାବି କହିଲେ, "ଟି.ଭି.ରୁ"। ବାସ୍ତବରେ ନବୀନ ପ୍ରଧାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଟି.ଭି.ରୁ କୌଣସି ସମ୍ବାଦ ଆସିନଥାଏ। ପ୍ରକୃତରେ ଆପଣଙ୍କ ବନ୍ଧୁଙ୍କଠାରୁ ଗତ ରାତ୍ରିଭୋଜନ ସମୟରେ ଆପଣ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ତଥ୍ୟ ପାଇଥିଲେ।

ସ୍ମୃତି ତ ଠିକ୍ ଅଛି। କିନ୍ତୁ ଉତ୍ସରେ ଭୁଲଭାଲ। ଏହାହିଁ ଭୁଲ୍ ଆରୋପର ଏକ ଉଦାହରଣ ହୋଇପାରେ। ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ବିଷୟରେ ଏକ ଅଂଶ ଆପଣ ସଠିକଭାବେ ସ୍ମରଣ କରିପାରନ୍ତି କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟକେତେକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ସୂଚନା ଯଥା, ସମୟ, ସ୍ଥାନ କିମ୍ବା ସଂପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଆଦି ସ୍ମରଣ କରିବାରେ ଭୁଲଭଟ୍‌କା ହୋଇଥାଏ। ଭୁଲ ଆରୋପର ଅନ୍ୟ ଏକ ଉଦାହରଣ ଭାବେ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ, ବେଳେବେଳେ ଆପଣ ଭାବନ୍ତି ଯେ, ଆପଣଙ୍କ ଚିନ୍ତନ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଆପଣଙ୍କ ଏକାନ୍ତ ନିଜସ୍ୱ। କିନ୍ତୁ ବାସ୍ତବରେ ଆପଣ ପୂର୍ବରୁ

ଶୁଣିଥିବା କିମ୍ବା ପଢିଥିବା କୌଣସି ବିଷୟରୁ ଏହି ଚିନ୍ତା ଆସିଥାଏ। ପୂର୍ବରୁ ଏହି ଉତ୍ସକୁ ଆପଣ ପାଶୋରି ଦେଇଥାନ୍ତି। ଏହି ଭୁଲ ଆରୋପ ଯୋଗୁ ହିଁ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲେଖକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ରଚନା ଚୋରିର ଆରୋପ ଲାଗିଯାଏ। ଅବଶ୍ୟ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ, ଅଭିଯୁକ୍ତ ଲେଖକ ଅନିଚ୍ଛାକୃତ ଭାବେ ଅନ୍ୟ ଲେଖା ସହିତ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ଥିବା ଲେଖାକୁ ମୌଳିକ ବୋଲି ଦାବୀ କରି ଅଯଥା ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାନ୍ତି।

ତେବେ ଏଭଳି ଭୁଲ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅହେତୁକ ହୋଇଥାଏ। ସାଧାରଣତଃ ଏହା କ୍ଷତିକାରକ ନୁହେଁ। କିନ୍ତୁ ବିଶେଷକରି ଅପରାଧିକ ମାମଲା ଆଦିର ବିଚାର କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ସାଂଘାତିକ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ। କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଦର୍ଶୀଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏପରି ଭୁଲ ଆରୋପ ହେବା ଫଳରେ ପ୍ରକୃତରେ ଦୋଷୀ ହୋଇନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଦୋଷୀ ବୋଲି କୁହାଯାଇ ପାରେ। ଫଳରେ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଯଥାରେ ଦୋଷୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଯାଇପାରେ।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ମୃତି ଦୋଷ ପରି ଭୁଲ୍ ଆରୋପ ବି ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ତାଳ ଦେଇ ଚାଲିଥାଏ। ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇ ପ୍ରକାରରେ ବୟସ ଏହାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ। ପ୍ରଥମତଃ ଆପଣଙ୍କୁ ବୟସ ହେବା ସହିତ ଆପଣ ସୂଚନାର ସମସ୍ତ ସବିଶେଷ ତଥ୍ୟ ଅବିଶୋଷଣ କରିବାରେ ଅସମର୍ଥ ହୁଅନ୍ତି। ଦ୍ୱିତୀୟତଃ, ଆପଣଙ୍କ ସହିତ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ମୃତି ଗୁଡ଼ିକର ବି ବୟସ ବଢୁଛି। ସାଧାରଣତଃ ପୁରାତନ ସ୍ମୃତିଗୁଡ଼ିକ ଭୁଲ ଆରୋପ ପାଇଁ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ଥାଏ।

୫. ସୂଚନା ଯୋଗ୍ୟତା (ସଜେଷ୍ଟିବିଲିଟି) :

ମନେକରନ୍ତୁ ରାସ୍ତାରେ ଆପଣଙ୍କଠାରୁ ସାମାନ୍ୟ ଦୂରରେ ଜଣେ ମହିଳାଙ୍କ ବେକରୁ ଚେନ୍‌ଟିଏ ଝାମ୍ପିନେଇ ଲୋକଟିଏ ଦୌଡ଼ି ପଳାଇଲା। ମହିଳାଙ୍କ ଚିତ୍କାର ଶୁଣି ଆପଣ ସେ ଦିଗକୁ ଚାହିଁଲେ। ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟକୁ ଚୋରି କରିଥିବା ଲୋକର ମୁହଁ ଆପଣ ସ୍ପଷ୍ଟଭାବେ ଦେଖିପାରି ନାହାନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ସେଠାରେ ଥିବା ଅନ୍ୟଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କହିବା ଅନୁସାରେ ଚୋରଟି ଗୋଟିଏ ଲାଲ ରଙ୍ଗର ସାର୍ଟ ପିନ୍ଧିଥିଲା। ପୋଲିସ ଆସି ଆପଣଙ୍କୁ ଚୋର ବିଷୟରେ ପଚାରି କେତେକ ସମ୍ଭାବିତ ଚେନ ଚୋରଙ୍କ ଫଟୋ ଆପଣଙ୍କୁ ଦେଖାଇଲା। ଅନେକ ଫଟୋ ଦେଖିବା ପରେ ହଠାତ୍ ଲାଲରଙ୍ଗର ସାର୍ଟ ପିନ୍ଧା ଲୋକର ଫଟୋ ଦେଖି ଆପଣ ତାକୁହିଁ ଚିହ୍ନଟ କଲେ।

ବିଭିନ୍ନ ସୂଚନା ବା ପ୍ରସ୍ତାବ ପ୍ରତି ଆପଣଙ୍କ ସ୍ମୃତିର ଥିବା ଭେଦ୍ୟତା ବା କମ୍‌ଯୋରୀକୁ ହିଁ ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟତା (ସଜେଷ୍ଟିବିଲିଟି) କୁହାଯାଏ। କୌଣସି ଘଟଣା ଘଟିବା ପରେ ଆପଣ ପାଉଥିବା ସୂଚନା ଏହି ସୂଚନା ଯୋଗ୍ୟତାର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ। ଅବଶ୍ୟ ଠିକ୍ କେଉଁ ଉପାୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ସୂଚନା ଯୋଗ୍ୟତା କାର୍ଯ୍ୟକରେ ତାହା ଜଣାପଡିନାହିଁ, ତେବେ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଏକରକମ ବେକା ବନେଇ ଏହିସବୁ ସୂଚନା ପ୍ରକୃତ ସ୍ମୃତି ରୂପରେ ନିଜକୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କରେଇ ନିଏ। ବୟସ୍କବ୍ୟକ୍ତି ତାଙ୍କର ବାଲ୍ୟକାଳର କେତେକ ଘଟଣା ସ୍ମରଣ କଲାବେଳେ ଏଇ ସୂଚନା ଯୋଗ୍ୟତା ମାଧ୍ୟମରେ ଆଦୌ ଘଟିନଥିବା କେତେକ ଘଟଣା ସ୍ମୃତି ପଟରେ ଦେଖା ଦେଇପାରେ।

୬. ଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣା (ବାୟସ୍) :

ସ୍ମୃତି ବିଷୟରେ ସ୍ଥାୟୀଭାବେ ଗୋଟିଏ ଉପକଥା ଚଳି ଆସୁଛି ଯେ, ଏହା ଗୋଟିଏ ଭିଡ଼ିଓ କ୍ୟାମେରା ପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ। ଆପଣ ଯାହା ଦେଖନ୍ତି, ଶୁଣନ୍ତି, ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ତାହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ବସ୍ତୁନିଷ୍ଠ ନିର୍ଭୁଲତା ସହିତ ସ୍ମୃତିରେ ଅଭିଲିଖିତ (ରେକର୍ଡିଂ) ହୋଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ ବାସ୍ତବ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅତି ତୀକ୍ଷ୍ଣ ସ୍ମୃତି ମଧ୍ୟ ବାସ୍ତବତାର ଏକ ତ୍ରୁଟିଶୂନ୍ୟ ଚିତ୍ର ନୁହେଁ। ଆପଣଙ୍କ ସ୍ମୃତିରେ ନିଜର ଅନୁଭୂତି ଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣା, ଅଭିଜ୍ଞତା, ବିଶ୍ୱାସ, ପୂର୍ବ ଅର୍ଜିତଜ୍ଞାନ ଏପରିକି ସେହି ସମୟର ମନୋଭାବ (ମୁଡ୍) ଦ୍ୱାରା ପରିସ୍ରବିତ (ଫିଲ୍‌ଟର୍) ହୋଇଥାଏ। ଆପଣଙ୍କ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା ଗୁଡ଼ିକ ମସ୍ତିଷ୍କର ସାଂକେତିକ ସୂତ୍ରରେ ଲିପିବଦ୍ଧ ହେଲାପରେ ଆପଣଙ୍କ ବୋଧ ଏବ ଅଭିଜ୍ଞତାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ। ଆପଣ କୌଣସି ସ୍ମୃତିକୁ ଉଦ୍ଧାର କଲାବେଳେ ସେ ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କ ମନୋଭାବ ତଥା ଆପଣଙ୍କ ଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣା ଗୁଡ଼ିକ ଆପଣ ସ୍ମରଣ କରୁଥିବା ସୂଚନାକୁ ବି ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ।

ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା କିମ୍ବା ପକ୍ଷପାତିତା (ବାୟସ) ସବୁପ୍ରକାର ସ୍ମୃତିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ। ଏହାର ଏକ ଉଦାହରଣ ଦିଆଯାଇପାରେ। ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରେ କେତେକ ପ୍ରେମୀ-ଯୁଗଳଙ୍କୁ ଗ୍ରହଣ କରାଗଲା। ସେମାନଙ୍କୁ ପରସ୍ପର ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିବା ପାଇଁ କୁହାଗଲା। ସେମାନଙ୍କ ବକ୍ତବ୍ୟକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖାଗଲା। ଦୁଇମାସ ପରେ ପୁନର୍ବାର ସେଇମାନଙ୍କୁ ନିଜ ନିଜର ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିବା ପାଇଁ କୁହାଗଲା। ଏଇ ଦ୍ୱିତୀୟବାର ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିବା ସମୟରେ ସେମାନେ ପ୍ରଥମଥର ତାଙ୍କ ମୂଲ୍ୟାୟନରେ କ'ଣ ସବୁ କହିଥିଲେ ତାହା ସ୍ମରଣ କରିବା ପାଇଁ କୁହାଗଲା। ଦେଖାଗଲା ଯେ, ଗତ ଦୁଇ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ଯେଉଁ ଯୁଗଳଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ

ତିକ୍ତତା ପ୍ରକାଶ ପାଇଥିଲା, ସେମାନେ ତାଙ୍କ ପୂର୍ବ ସମ୍ପର୍କକୁ ବାସ୍ତବ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ନକରାତ୍ମକ ଥିବାର ଚିତ୍ର ପ୍ରଦାନ କଲେ, ଅପରପକ୍ଷରେ, ଯେଉଁମାନଙ୍କ ସମ୍ପର୍କ ଗତ ଦୁଇ ମାସରେ ଅଧିକ ନିବିଡ଼ ହୋଇଥିଲା, ସେମାନେ ପୂର୍ବ ଅଭିଜ୍ଞତାକୁ ବାସ୍ତବଠାରୁ ଅଧିକ ରଙ୍ଗୀନ, ଅଧିକ ସକାରାତ୍ମକ ଭାବେ ଚିତ୍ରଣ କଲେ।

ଯଦିଓ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ମନୋଭାବ ଏବଂ ପୂର୍ବରୁ ଥିବା ଧାରଣା ଅନେକାଂଶରେ ତାଙ୍କ ସ୍ମୃତିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ, ବିଶେଷକରି ମାନସିକ ଅବସାଦ ପ୍ରତି ଉନ୍ମୁଖ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣା ଏକ ତିକ୍ତ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରିଥାଏ। ଏଭଳି ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ନକାରାତ୍ମକ ସ୍ମୃତି ଭ୍ରାନ୍ତି ରହିଥାଏ। ଅର୍ଥାତ୍ ସେମାନେ ନକରାତ୍ମକ ସୂଚନାଗୁଡ଼ିକ ସକାରାତ୍ମକ ସ୍ମୃତି ଅପେକ୍ଷା ଭଲ ମନେରଖି ପାରନ୍ତି। ନକାରାତ୍ମକ ସ୍ମୃତି ମାନସିକ ଅବସାଦ ପାଇଁ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଶଙ୍କାକାରକ (ରିସ୍କ ଫାକ୍ଟର)। କହିବା ବାହୁଲ୍ୟ ଯେ, ଯେଉଁବ୍ୟକ୍ତି ସବୁବେଳେ ସୁଖକର ଅନୁଭୂତି ବଦଳରେ କେବଳ ଦୁଃଖଦାୟକ ଅନୁଭୂତି ଗୁଡ଼ିକୁ ସ୍ମରଣ କରେ, ତା'ର ମାନସିକ ଅବସାଦ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ।

ଗବେଷକମାନେ ମସ୍ତିଷ୍କର କେଉଁ ଅଂଚଳଗୁଡିକ ନକରାତ୍ମକ ସ୍ମୃତି ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଏବଂ ଏହି ପ୍ରକାର ସ୍ମୃତି କିପରି ପୁନର୍ଜୀବିତ ତାହା ଜାଣିବା ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ ଜାରି ରଖିଛନ୍ତି। କେତେକଙ୍କ ମତରେ ଭାବାବେଗପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ମୃତିର ସଂସାଧନ କରୁଥିବା ଆମିଗଡ଼ାଲା ଏବଂ ତଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସ୍ମୃତିର ସଂସାଧନ ହିପୋକାମ୍ପସ ମଧ୍ୟରେ ହେଉଥିବା ଆନ୍ତଃପ୍ରକ୍ରିୟାରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ସମସ୍ୟା ଯୋଗୁଁ ଏପରି ହୋଇଥାଏ। ଅନ୍ୟ କେତେକଙ୍କ ଅନୁସାରେ ଆମିଗଡ଼ାଲା ଅପେକ୍ଷା ଏକ ଛୋଟ ହିପୋକାମ୍ପସର ଆକାର ଛୋଟ ହେଲେ ଏଭଳି ହୋଇଥାଏ। ତେବେ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ଏଭଳି ସ୍ମୃତି ଭ୍ରାନ୍ତି ଅଧିକ ହୁଏ କି ନାହିଁ ଏଯାବତ୍ ଜଣାପଡି ନାହିଁ।

୭. ଅବିରତତା (ପରସିଷ୍ଟେନ୍ସ୍) :

ଅନେକ ଲୋକ ଭୁଲିଯାଉଥିବା ଯୋଗୁ ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି। ଆଉ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି କେତେକ ଘଟଣାକୁ ଭୁଲିଯିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ବି ପାରନ୍ତିନି। ସେଇ ପୁରୁଣା ସ୍ମୃତି ତୁହାକୁ ତୁହା ମାନସ ପଟରେ ଆସି ତାଙ୍କୁ କଷ୍ଟଦିଏ। ମାନସିକ କଷ୍ଟଦାୟକ ଘଟଣା, ନକରାତ୍ମକ ଅନୁଭୂତି ଏବଂ ବର୍ତ୍ତମାନର ଭୟାତ୍ମକ ଅନୁଭୂତି ଆଦି ସ୍ମୃତି ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ୟତମ। ଏଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ଭୟପ୍ରଦ ଘଟଣାର ନିର୍ଭୁଲ ପ୍ରତିଫଳନ ହୋଇପାରେ

ଭଗବାନ ଆମକୁ ସ୍ମୃତି ଦେଇଛନ୍ତି। ଫଳରେ ଅଦିନରେ ଆମେ ଗୋଲାପର ମହକ ପାଇପାରିବା।- ଜେ.ଏମ୍. ବ୍ୟାରୀ

କିମ୍ବା ଏହା ବାସ୍ତବ ଚିତ୍ରର ନକରାତ୍ମକ ବିରୂପକରଣ ହୋଇପାରେ ।

ବାସ୍ତବରେ ଦୁଇଟି ଶ୍ରେଣୀର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବାରମ୍ବାର ସ୍ମୃତିରେ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ଦେଖା ଦେଇପାରେ । ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀଟି ହେଉଛି ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମାନସିକ ଅବସାଦ ଥାଏ । ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼େଯେ, ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସାଧାରଣତଃ ସେମାନେଙ୍କ ଜୀବନର ଅପ୍ରିତିକର ମୁହୂର୍ତ୍ତାବଳୀ କିମ୍ବା ସେମାନେ ଜୀବନରେ କରିଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଭୁଲ ଆଦିକୁ ମନେପକେଇ ନିଜକୁ ଦୁଃଖରେ ବୁଡ଼େଇ ରଖିଥାନ୍ତି ।ଏଭଳି ଏକ ନକରାତ୍ମକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ରହିବା ଫଳରେ ତାହା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଅବସାଦର ଆହୁରି ଅଧିକ ମାରାତ୍ମକ ଚକ୍ର ଭିତରକୁ ଟାଣିନିଏ । ବାରମ୍ବାର ଅନୈଚ୍ଛିକ ସ୍ମୃତିର ପୀଡ଼ା ପାଉଥିବା ଅନ୍ୟ ଶ୍ରେଣୀର ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ହେଉଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ଜୀବନରେ କୌଣସି ଗଭୀର ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ହେବାପରେ ମାନସିକ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ (ପୋଷ୍ଟ ଟ୍ରମାଟିକ୍ ଷ୍ଟ୍ରେସ୍ ଡିସଡର ବା ପିଟିଏସ୍‌ଡି) ଯୌନ ଅତ୍ୟାଚାରରେ ପୀଡ଼ିତ ହେଲେ କିମ୍ବା ଯୁଦ୍ଧ ଏପରିକି ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟରେ ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଭଳି ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖିବା ପରେ ସେ ସବୁ ଦୃଶ୍ୟର ଫ୍ଲାସ୍‌ବ୍ୟାକ୍ ଯୋଗୁ ପିଟିଏସ୍‌ଡ଼ି ହୋଇପାରେ ।

ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ହେବା ସହିତ ସ୍ମୃତି କିପରି ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୁଏ ?

୫୦ ବର୍ଷ ହେବା ପରଠାରୁ ଅନେକ ଲୋକ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତିର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତି। ତେବେ ଏହିସବୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇଥିଲାବେଳେ ଆଉ କେତେକ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ହେଉଥିବା ବୟସଜନିତ କ୍ଷୟକ୍ଷତି ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ।

ତେବେ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ପରେ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଉଛି ମାନେ ନୁହେଁ ଯେ, ବୟସ ହିଁ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଭାବେ ଏଥିପାଇଁ ଦାୟୀ। ମାନସିକ ଚାପ, କ୍ଲାନ୍ତି କିମ୍ବା ଅତ୍ୟଧିକ କାମର ଚାପଯୋଗୁଁ ବି ଆପଣଙ୍କ ସ୍ମୃତି ହ୍ରାସ ପାଇପାରେ। ଆଉ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର, ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ହ୍ରାସ, ଶ୍ରବଣଶକ୍ତି ହ୍ରାସ, ନିଦ୍ରାବିଭ୍ରାଟ କିମ୍ବା ମାନସିକ ଅବସାଦ ମଧ୍ୟ ସ୍ମୃତି ହ୍ରାସର କାରଣ ହୋଇପାରେ। ମୋଟାମୋଟି କହିବାକୁ ଗଲେ ଉପରୋକ୍ତ ସମସ୍ତ ବିଷୟକୁ ଆପଣ ଦୂର କରିପାରିବେ। ତେବେ ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ବୟସବୃଦ୍ଧି ଯୋଗୁଁ ସ୍ମୃତିରେ ହେଉଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନ ଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା।

ମସ୍ତିଷ୍କରେ ବୟସ ପ୍ରଭାବିତ ପରିବର୍ତ୍ତନାବଳୀ :

ଆପଣଙ୍କ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ହେବା ସହିତ ଶରୀରରେ କେତେକ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ (କାରେକ୍ଟେରିଷ୍ଟିକ୍) ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ। ସାଧାରଣତଃ ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟକୁ ସ୍ମରଣ କରିବାରେ ଆପଣଙ୍କ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଧୀମେଇ ଯାଇପାରେ। ସେଥିପାଇଁ ବେଳେବେଳେ ଆପଣଙ୍କ ଅତି ଜଣାଶୁଣା ବ୍ୟକ୍ତିର ନାମ ସ୍ମରଣ କରିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଖୁବ୍ କସରତ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ତା'ଛଡ଼ା ଆପଣ ଏକାଧିକ ବିଷୟରେ ଧ୍ୟାନକୁ ବାଣ୍ଟିବା ବି ପ୍ରାୟତଃ ଅସମ୍ଭବ

ହୋଇପଡ଼େ। ଆପଣ ଦେଖିପାରୁଥିବେଯେ, ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହିତ କୌଣସି ବିଷୟରେ ଧ୍ୟାନକେନ୍ଦ୍ରିତ କରିବା କଷ୍ଟକର ହେଉଛି। ଯୁବାବସ୍ଥା ଅପେକ୍ଷା ଏବେ ଆପଣ ଖୁବ୍ ସହଜରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଘଟଣା ଆଦିରୁ ବିକର୍ଷିତ ହୋଇ ଯାଉଛନ୍ତି ।

ସମୟ ଗଡ଼ିଚାଲିବା ସହିତ ମସ୍ତିଷ୍କରେ କେତେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ, ଯାହା ଫଳରେ ଉପରୋକ୍ତ ଅସୁବିଧା ଗୁଡ଼ିକ ଦେଖାଦିଏ। ସ୍ମୃତି ସଂସାଧନରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକାଧାରୀ ହିପୋକାମ୍ପସ ଏବଂ ଲଲାଟୀୟ ଖଣ୍ଡସ୍ଥ ବହିଃସ୍ଥ (ଫ୍ରଣ୍ଟାଲ୍ ଲୋବ୍ କର୍ଟେକ୍ସ)ରେ ବୟସଜନିତ ଗାଠନିକ (ସ୍ଟ୍ରକ୍ଚରାଲ) ଏବଂ ସ୍ନାୟୁ ରସାୟନିକ (ନ୍ୟୁରୋ କେମିକାଲ) ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ହିପୋକାମ୍ପସର ଆକାର ସଂକୁଚିତ ହୋଇଯାଏ। କେତେକ ଗ୍ରାହୀ (ରିସେପ୍ଟର) ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ କାମ କରିବା ବନ୍ଦ କରିଦିଅନ୍ତି। (ପ୍ରକାଶ ଥାଉ କି ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ନାୟୁକୋଷ ଉପରିସ୍ଥ ଏହି ଗ୍ରାହୀ ଗୁଡ଼ିକ ଗୋଟିଏ ସ୍ନାୟୁକୋଷରୁ ଅନ୍ୟ ସ୍ନାୟୁକୋଷକୁ ବାର୍ତ୍ତା ପ୍ରେରଣ କରିବା ଦିଗରେ ତାଲା ଓ ଚାବି ସଦୃଶ କାମ କରନ୍ତି।) ଫଳରେ ଆପଣ ବୟସ୍କ ହେବା ସହିତ ନୂଆ କୌଣସି ସୂଚନାର ପରିଶୋଷଣ କରି ନୂଆ ସ୍ମୃତି ଗଠନ କରିବା ପାଇଁ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ସମୟ ଲାଗେ। ଗ୍ରାହୀ ଏବଂ ସ୍ନାୟୁକୋଷ କ୍ଷୟ ହେଉଥିବା ଯୋଗୁ କୌଣସି ବିଷୟରେ ମନଯୋଗ କରିବା ବି କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ।

ଏହିସବୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁ ସ୍ମୃତିର ସାଂକେତିକ ସ୍ଥାପନା, ଦୃଢ଼ୀକରଣ ଏବଂ ନୂତନ ସ୍ମୃତିର ପୁନରୁଦ୍ଧାର ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ର ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ। ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସ୍ମୃତି ଯଥା : ଉପାଖ୍ୟାନିକ (ଏପିସୋଡିକ୍) ସ୍ମୃତି, ଶବ୍ଦାର୍ଥତାତ୍ତ୍ୱିକ (ସେମାଣ୍ଟିକ୍) ସ୍ମୃତି ଏବଂ ସ୍ଥାନଭିତ୍ତିକ/ ଶୂନ୍ୟଭିତ୍ତିକ (ସ୍ପାସିଆଲ୍) ସ୍ମୃତି ଏହାର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ।

କେବଳ ଏସବୁ ସ୍ମୃତିକୁ ଗଠନ କରିବା ବା ଶିକ୍ଷା କରିବା କଷ୍ଟକର ହୁଏ ତା' ନୁହେଁ। ଏହାକୁ ପୁନରୁଦ୍ଧାର ବା ସ୍ମରଣ କରିବା ଅଧିକ କଷ୍ଟକର ହୁଏ। କାରଣ ପ୍ରଥମରୁ ସ୍ମୃତିକୁ ଆପଣ ଭଲଭାବେ ଶିକ୍ଷା ବା ଗଠନ କରିପାରିନଥିଲେ। ଯଦି ଆପଣ, ଆପଣଙ୍କ ପୁଅ / ଝିଅ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ନାତି / ନାତୁଣୀ ଏକ ସାଙ୍ଗରେ କୌଣସି ଏକ ଖେଳ ଶିଖିଲେ, ଏକଥା ନିଶ୍ଚିତଯେ, ତା' ପରଦିନ ଆପଣଙ୍କ ନାତି ଖେଳର ପୁଙ୍ଖାନୁପୁଙ୍ଖ ନିୟମାବଳୀ କହିବା ପାଇଁ ସମର୍ଥ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ। ସେପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆପଣ କିନ୍ତୁ ଅଧା ଭୁଲି ଯାଇଥିବେ।

ଅଧିକନ୍ତୁ ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହିତ ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପାଦନ ପାଇଁ ମନଯୋଗୀତା ଆବଶ୍ୟକ, ସେଭଳି ଦକ୍ଷତା ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ। କାର୍ଯ୍ୟ ନିଷ୍ପାଦନ ବାସ୍ତବରେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ବୋଧଜ୍ଞାନ ସମ୍ବଳିତ କାର୍ଯ୍ୟର ସମଷ୍ଟି କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବନାହିଁ। ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ

ଏହା ଚିନ୍ତନ ଏବଂ ଆଚରଣର ସୁନିୟନ୍ତଣ। ଏହିସବୁ ବୋଧଜ୍ଞାନ ଫଳରେ ଆପଣ ଯୋଜନାକରିବା, ଅନୁକ୍ରମ (ସିକ୍ୱେନ୍ସ) କରିବା, କାର୍ଯ୍ୟାରମ୍ଭ ବା ଉପକ୍ରମ କରିବା ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଚରଣକୁ ସ୍ଥିର ରଖିବା, ପ୍ରାପ୍ତ ସଂକେତ ଅନୁସାରେ ସମାଯୋଜନ (ଆଡ଼ଜଷ୍ଟମେଣ୍ଟ) ବା ବ୍ୟବସ୍ଥାକରଣ କରିବା ପାଇଁ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥାନ୍ତି।

ସବୁ ବୟସର ଲୋକେ ଏକ ନୂଆ ସୂଚନା ପାଇଲେ ସମସ୍ତେ ମୋଟ ଚିତ୍ରକୁ ଗ୍ରହଣ କରିପାରନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ବୟୋବୃଦ୍ଧ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଘଟଣାର ପୁଙ୍ଖାନୁପୁଙ୍ଖତାକୁ ଧରି ରଖିବା ସହଜସାଧ୍ୟ ହୁଏ ନାହିଁ। ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ କୌଣସି ଉପସ୍ଥାପନା (ପ୍ରେଜେଣ୍ଟେସନ୍) ଶୁଣିବା ପରେ ଜଣେ ୨୫ ବର୍ଷର ଯୁବକ ଏବଂ ୭୦ ବର୍ଷର ବୟୋବୃଦ୍ଧ ଉଭୟେ ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ ବିଷୟଟିକୁ ମନେ ରଖିପାରନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ବିଷୟର ସୂକ୍ଷ୍ମାଂଶ ଗୁଡ଼ିକ ୨୫ ବର୍ଷର ଯୁବକ ଯେଉଁଳି ଭାବେ ସ୍ମରଣ କରିପାରନ୍ତି, ୭୦ ବର୍ଷର ବୟୋବୃଦ୍ଧଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ତାହା କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ।

ଏତେ ବର୍ଷ ପରେ ବି ପୂର୍ବପରି ତୀକ୍ଷ୍ଣ ?

ଅନେକ ସମୟରେ ସ୍ମୃତି ସମସ୍ୟା ଭଳି ମନେ ହେଉଥିବା ଅବସ୍ଥା କେବଳ ସଂସାଧନ ବେଗରେ ମନ୍ଥରତା ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି। ଯୁବକ ଏବଂ ବୟୋବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ମୃତି, ଶିକ୍ଷଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏବଂ ବୁଦ୍ଧି ପରୀକ୍ଷା ଆଦିରେ ତୁଳନା କଲାବେଳେ ଜଣାପଡେଯେ, ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ହେବା ସହିତ ମାନସିକ ତୀକ୍ଷ୍ଣତାରେ ସାମାନ୍ୟ ଅବନତି ହୋଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଏପ୍ରକାର ପରୀକ୍ଷାର ବୈଧତା ଉପରେ ପ୍ରଶ୍ନବାଚୀ ରହିଛି। ଅବଶ୍ୟ ଏକଥା ନିଶ୍ଚିତ ଯେ, ସମୟର ବନ୍ଧନୀ ଭିତରେ ଯୁବ ସଂପ୍ରଦାୟ ଏଭଳି ପରୀକ୍ଷାରେ ବିଜୟୀ ହେବା ନିଶ୍ଚିତ। ବୟୋବୃଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ସୂଚନା ସଂସାଧନ ସମୟ ସାମାନ୍ୟ ଅଧିକ। ଏକ ପରୀକ୍ଷଣରେ ବିଭିନ୍ନ ବୃତ୍ତ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନକୁ ପାଇବା ପାଇଁ ବୟସ୍କଲୋକଙ୍କୁ ଯୁବକମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ୨୦-୪୦ ମିଲିସେକେଣ୍ଡ (ଏକ ସେକେଣ୍ଡର ହଜାର ଭାଗରୁ ଏକ ଭାଗ) ଅଧିକ ସମୟ ଲାଗିଲା। ତେଣୁ ଏଥିରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଜଣାପଡେଯେ, ବୃଦ୍ଧ ବୟସରେ ଆବର୍ତ୍ତ (ରିଫ୍ଲେକ୍ସ) ଓ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଆଦିର ମନ୍ଥରତା ଯୋଗୁଁ ଏହି ବିଳମ୍ବ ଘଟିଲା।

ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ନୂତନ ସୂଚନା ଶିକ୍ଷଣ ପାଇଁ ଅଧିକ ସମୟ ଲାଗିପାରେ। କିନ୍ତୁ ଥରେ ଏହା ଶିଖିଗଲେ, ସେମାନେ ଏହାକୁ ଯୁବକମାନଙ୍କ ପରି ଧାରଣ (ରିଟେନ୍) କରି ରଖନ୍ତି। ବ୍ୟବହାରିକ ଶବ୍ଦାନୁସାରେ (ପ୍ରାକ୍ଟିକାଲ ଟର୍ମସ) ଚିନ୍ତନରେ ସାମାନ୍ୟ ମନ୍ଥରତା ଏକ ଅସୁବିଧା ନୁହେଁ। ବରଂ ଏହା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତତା ଦର୍ଶାଇବା ସହିତ ଏହା ଯୋଗୁ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ଭୁଲ ହୋଇଥାଏ।

ମଣିଷ ତା'ର ସ୍ମୃତିକୁ ଏତେ ନିବିଡ଼ ଭାବେ ଧରି ରଖିବାର କାରଣ ହେଉଛି ଯେ ଅନ୍ୟ ସବୁ କଥା ବଦଳି ଯାଏ। କିନ୍ତୁ ସ୍ମୃତି ହିଁ ଏକମାତ୍ର ବିଷୟ ଯାହା କେବେହେଲେ ବଦଳିଯାଏନା।

ଉତ୍ସାହଜନକ ସ୍ଥିତି :

ଏହି କେତେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଖୁବ୍ ଉଦ୍‌ବେଗଜନକ ମନେ ହୋଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ସେଗୁଡ଼ିକ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଛୋଟ ଛୋଟ ମାମଲା । ଏପ୍ରକାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁ କେବଳ ସ୍ମୃତି ସଂସାଧନ ବେଗରେ ସାମାନ୍ୟ ମନ୍ଥରତା ଆସିଥାଏ । ("ଏତେ ବର୍ଷ ପରେ ବି ପୂର୍ବପରି ତୀକ୍ଷ୍ଣ ?" ଦେଖନ୍ତୁ) । ଅନ୍ୟ ଶବ୍ଦରେ ପ୍ରକାଶ କରା ଯାଇପାରେ ଯେ, ମସ୍ତିଷ୍କରେ ବୟୋବୃଦ୍ଧି ଜନିତ ହେଉଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆପଣଙ୍କ ଶିକ୍ଷଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ତଥା ସ୍ମରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ମନ୍ଥର କରିଥାଇ ପାରେ, କିନ୍ତୁ ଆପଣ ଉପଯୁକ୍ତ ତଥା ଫଳପ୍ରଦ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟସମ୍ପନ୍ନ କରିବାରେ ଏହା ବାଧା ପହଞ୍ଚାଇ ନଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଜ୍ଞାନଭଣ୍ଡାର ତଥା ଏବଂ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ତଥ୍ୟ ଦେବା କ୍ଷମତା ତଥା ବିଚାର ବୁଦ୍ଧି ପୂର୍ବବତ୍ ସୁ-ସଂରକ୍ଷିତ ରହିଥାଏ । ଏକଥା ନିଶ୍ଚିତ ଯେ, ବର୍ଷ ବର୍ଷର ଶ୍ରମ ଓ ନିଷ୍ଠା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ଯେଉଁ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାନ୍ତି ତାହା ଅକ୍ଷୁର୍ଣ୍ଣ ରହିଥାଏ ।

ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ, ସୂଚନା ସଂସାଧନରେ ମନ୍ଥରତା ଏବଂ ମନଯୋଗ କରିବା ଦକ୍ଷତାରେ ଯେଉଁ ହ୍ରାସ ହୋଇଥାଏ, ଆପଣ କୌଣସି ନୂତନ ସୂଚନା ଶିକ୍ଷା କରିବାର ଥିଲେ ତହିଁରେ ଅଧିକ ସମୟ ମନଯୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ତାହା ପ୍ରତିପୂର୍ତ୍ତି ହୋଇଯାଏ । ଏହା ଆଦୌ କଷ୍ଟସାଧ ନୁହେଁ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ସୂଚନାଟିକୁ ବାରମ୍ବାର ମନ ଭିତରେ ଦୋହରାନ୍ତୁ କିମ୍ବା ତାହା ବଂଧୁମାନଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ । ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଏବଂ ଅକପଟ ଚେଷ୍ଟା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ବୟୋବୃଦ୍ଧି ଜନିତ ଉପୁଜୁଥିବା ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ହୋଇଯାଏ । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆପଣ ଯଦି କୌଣସି ବିଷୟ ଭଲଭାବେ ଶିଖିବାର ପ୍ରୟାସ କରୁଛନ୍ତି ମାନେ, ଆପଣ ଯୁବକମାନଙ୍କ ପରି ବିଷୟକୁ ସହଜରେ ସ୍ମରଣ କରିପାରିବେ । ଏକଥା ବି ମନେରଖନ୍ତୁ ଯେ, ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହିତ ମସ୍ତିଷ୍କର ସଂସାଧନ ବେଗ ସିନା କମିଯାଏ, ହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଯେଉଁ ଜ୍ଞାନର ଭଣ୍ଡାର ଥାଏ, ତାହା ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବେ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଥାଏ ।

ସବୁ ସ୍ମୃତି ହଜି ଯାଏ ନାହିଁ :

"ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଜନିତ ସ୍ମୃତି ହ୍ରାସ" ବିଷୟରେ ଅନେକ ଭ୍ରମ ଧାରଣା ରହିଛି । ଅନେକ ଭାବନ୍ତି ଯେ, ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ହେବା ସହିତ ଧୀରେ ଧୀରେ ସବୁ ସ୍ମୃତି ଲୋପ ପାଇଯାଏ । କିନ୍ତୁ ବାସ୍ତବରେ ଯଦଓ କେତେକ ସ୍ମୃତିକୁ ମନେପକାଇବା କଠିନ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ନୂତନ ସୂଚନାକୁ ସ୍ମୃତିରେ ସ୍ଥାନିତ କରିବା ବି ଅପେକ୍ଷାକୃତ କଠିନ ହୁଏ, ତେବେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମସ୍ତ ସ୍ମୃତି ଅକ୍ଷୁର୍ଣ୍ଣ ରହିଥାଏ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ସ୍ମରଣ /ପୁନରୁଦ୍ଧାର କରିବା ପୂର୍ବପରି ସହଜସାଧ ହୋଇଥାଏ । ଭାବନ୍ତୁ ତ । ଆପଣ ସାଇକେଲ କିପରି ଚଲାଇବାକୁ ହୁଏ ଭୁଲିଛନ୍ତି ?

ଯେତେସବୁ କାର୍ଯ୍ୟବିଧି ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସ୍ମୃତି, ଯଥା : ସାଇକେଲ କିପରି ଚଲାଇବା, ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟନ ଖେଳିବା କିମ୍ବା ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରିବାଶୈଳୀ, ବୟସବୃଦ୍ଧି ହେବା ସହିତ କ୍ଷୟ ହୋଇନଥାଏ ।

ମସ୍ତିଷ୍କର ନମନିୟତା (ପ୍ଲାଷ୍ଟିସିଟି) :

ଯଦିଓ ବୟସବୃଦ୍ଧି ଫଳରେ ମସ୍ତିଷ୍କର କେତେକ ଅଂଶ ସାମାନ୍ୟ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ, ତେବେ ମସ୍ତିଷ୍କ ପରିସ୍ଥିତି ସହିତ ନିଜକୁ ଖାପ୍ ଖୁଆଇ ଚଳିବାରେ ସିଦ୍ଧହସ୍ତ । ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା ଆନ୍ତଃସଂଯୋଜିତ ସ୍ନାୟୁକୋଷର ଜଟିଳ ଜାଲକରେ ସତତଃ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଉଥାଏ । ପରସ୍ପର ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ସ୍ନାୟୁକୋଷ ଜାଲକରେ ହେଉଥିବା ଗତିଶୀଳ (ଡ଼ାଇନାମିକ) ପରିବର୍ତ୍ତନ ଜୀବନସାରା ହେଉଥାଏ । ପରିସ୍ଥିତି ଅନୁଯାୟୀ ସ୍ନାୟୁକୋଷ ଜାଲକରେ ହେଉଥିବା ଏହି ପ୍ରକାର ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ମସ୍ତିଷ୍କର ନମନିୟତା (ପ୍ଲାଷ୍ଟିସିଟି) କୁହାଯାଇଥାଏ ।

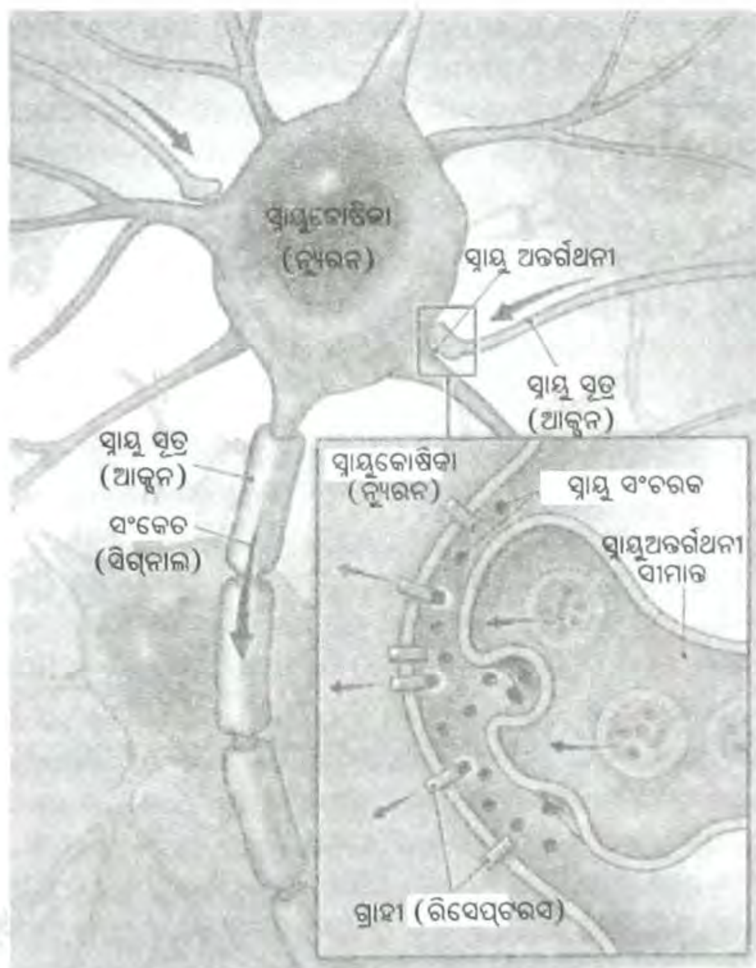
ଅନେକ ବର୍ଷ ଧରି ବୈଜ୍ଞାନିକ ମାନଙ୍କର ମସ୍ତିଷ୍କ ବିଷୟରେ ଥିବା ଧାରଣା ଉତ୍ସାହଜନକ ନଥିଲା । ସେମାନେ ଭାବୁଥିଲେ ଯେ, ଦେହର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କୋଷମାନଙ୍କ ପରି ସ୍ନାୟୁକୋଷିକା ପୁନରୁତ୍ପାଦିତ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ସେମାନେ ଭାବୁଥିଲେ ଯେ, ମସ୍ତିଷ୍କରୁ କେବଳ ଶୈଶବ ଅବସ୍ଥାରେ ଯାହା ନୂତନ ସ୍ନାୟୁକୋଷିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ । ଯୌବନ ଯାଏଁ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଚାଲୁରହେ । ତା' ପରଠାରୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ସ୍ନାୟୁକୋଷିକାର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ଆପଣ ହୁଏତ ଶୁଣିଥିବେ ଯେ, ପ୍ରତିଦିନ ଆମର ମସ୍ତିଷ୍କ ୧୦,୦୦୦ ସ୍ନାୟୁକୋଷ ହରାଇଥାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ଏଥିରୁ ଜଣାପଡ଼େଯେ, ଅତୀତରେ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଯାହା ଭାବୁଥିଲେ ତଦନୁସାରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ପ୍ରତିଦିନ ଶୁଖି ଶୁଖି ଯାଏ । ବସ୍ତୁତଃ ଆପଣଙ୍କର ଶିକ୍ଷଣ, ଚିନ୍ତନ ଏବଂ ସ୍ମରଣ ଦକ୍ଷତା ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏବେ ଗବେଷକମାନଙ୍କ ମତାନୁସାରେ ପୂର୍ବରୁ ଯେଉଳି ସ୍ନାୟୁକୋଷ ଅବକ୍ଷୟ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରାଯାଉଥିଲା ତାହା ସେଉଳି ଉତ୍କଟ ନୁହେଁ ।

ଚିତ୍ର-୪ : ସ୍ମୃତିର ପ୍ରସାରିତ ଜାଲକ

କୌଣସି ସୂଚନାକୁ ସ୍ମରଣ କରିବା ପାଇଁ ଅସଂଖ୍ୟ ଆନ୍ତଃ ସଂଯୁକ୍ତ ସ୍ନାୟୁକୋଷିକାର ଜାଲକକୁ ସକ୍ରିୟ କରିବାକୁ ପଡେ । ଏହି ମସ୍ତିଷ୍କ କୋଷିକା ଗୁଡ଼ିକ ମୁଖ୍ୟତଃ ପ୍ରମସ୍ତିଷ୍କୀୟ ବହିଃସ୍ତର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ନାୟବିକ ମାର୍ଗରେ ଥାଆନ୍ତି ।

ଗୋଟିଏ ସ୍ନାୟୁକୋଷ ଅନ୍ୟ ସ୍ନାୟୁକୋଷର ସ୍ନାୟୁ ଅନ୍ତର୍ଗ୍ରଥନୀ (ସିନାପ୍‌ସ୍) ନାମକ

ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନରେ ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ କରେ। ସ୍ନାୟୁ ସଂଚରକ (ନ୍ୟୁରୋଟ୍ରାନସ୍‌ମିଟର୍‌) ଭଳି ରସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଦ୍ୱାରା ଏହି ସଂଚରଣ କାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଥାଏ। ପଡୋଶୀ ସ୍ନାୟୁକୋଷର ଗ୍ରାହୀ (ରିସେପ୍ଟର) ଗୁଡ଼ିକୁ ଏହି ସ୍ନାୟୁ ସଂଚରକ ସକ୍ରିୟ କରିଦିଏ। କୌଣସି ସ୍ମୃତିକୁ ପୁନଃଦର୍ଶନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସେହି ସ୍ମୃତିକୁ ଧାରଣ କରିଥିବା ସ୍ନାୟୁକୋଷ ଅଧିକ ସବଳ ହୋଇଯାଏ।



ଆଉ ଏକ ଆଗ୍ରହଜନକ ବିଷୟ ହେଉଛି ଯେ, ପୂର୍ବରୁ ଯାହା ଚିନ୍ତା କରାଯାଉଥିଲା ଯେ, ମସ୍ତିଷ୍କ କୋଷର ବୟସଜନିତ ଅବକ୍ଷୟ ହୋଇଥାଏ - ତାହା ଭୁଲ ପ୍ରମାଣିତ ହେବା ସହିତ ଆଉ କେତେକ ଉତ୍ସାହଜନକ ତଥ୍ୟ ହସ୍ତଗତ ହୋଇଛି। ଏବେ କିଛି ପରିମାଣରେ ନୂତନ ସ୍ନାୟୁକୋଷ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇପାରେ ବୋଲି ଜଣାପଡିଛି। ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ସ୍ନାୟୁଜନନ (ନ୍ୟୁରୋଜେନେସିସ୍) କୁହାଯାଉଛି। ପ୍ରାୟ ଦୁଇ ଦଶନ୍ଧି ପୂର୍ବରୁ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡିଛି ଯେ, ହିପୋକାମ୍ପସରେ ବି ନୂତନ କୋଷର ଜନନ ହେଉଛି। ଏହାର ସାର୍ଥକତା (ସିଗ୍ନିଫିକାନ୍ସ୍) ସଠିକ ଭାବେ ଜଣା ପଡ଼ିଥିଲେ ହେଁ, ସ୍ନାୟୁ ଜନନ ସ୍ମୃତି ପାଇଁ ଖୁବ୍ ବେଶୀ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇନପାରେ। ହୁଏତ ଏହା ସ୍ନାୟୁକୋଷିକା ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସଂଯୋଗ ବା ସଂପର୍କ ତଥା ସ୍ନାୟବିକ ମାର୍ଗ ବଜାୟ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। କୌଣସି ସୂଚନାକୁ ପୁନଃ ଦର୍ଶନ କରିବା ଫଳରେ ସ୍ନାୟବିକ ମାର୍ଗ ଦୃଢ଼ତର ହୋଇଥାଏ। ବାସ୍ତବିକ ଆପଣ ଯେଉଁସବୁ କ୍ରିୟାକଳାପରେ ଅଧିକ ସଂପୃକ୍ତ ରହନ୍ତି, ଯଥା : ଆପଣଙ୍କ ଚାକିରୀ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସୂଚନା ଆପଣଙ୍କ ରୁଚି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସୂଚନାବଳୀ କିମ୍ବା ଘର ଚଳାଇବା ବାବଦୀୟ ବିଭିନ୍ନ ସୂଚନା ଆଦି ସ୍ମୃତି ପଟରେ ଅତି ଦୃଢ଼ଭାବେ ସାଂକେତିକ ରୂପରେ ରହିଥାଏ।

ଗୋଟିଏ ଜାଲକରୁ ଅନ୍ୟ ଏକ ଜାଲକକୁ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ କରି ମସ୍ତିଷ୍କ ନିଜକୁ ନିଜେ ଚିହ୍ନିବାର ଚେଷ୍ଟା କରିଥାଏ। ଯଦି କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦୁର୍ବଳ ହେବା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାହୁଏ, ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ନାୟୁକୋଷିକା ଜାଲକକୁ ଅନ୍ୟ ଜାଲକକୁ କାର୍ଯ୍ୟ ସ୍ଥାନାନ୍ତରଣ କରିପାରେ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, କେତେକ ଅଧ୍ୟୟନରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ଯୁବକ ଏବଂ ବୟୋବୃଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଏକ ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳ ସକ୍ରିୟ ହେଉଛି। ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି ଯେ, ମସ୍ତିଷ୍କର ଗୋଟିଏ ଜାଲକରୁ ଅନ୍ୟ ଜାଲକ (ଅଞ୍ଚଳ)କୁ କାର୍ଯ୍ୟ ସ୍ଥାନାନ୍ତରଣ କରିବା ଦକ୍ଷତା ଯୋଗୁ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଞ୍ଚଳରୁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ ହୋଇଥାଏ।

ଏଥିରୁ ଆମେ ଜାଣିବାକୁ ପାଉଛୁଯେ, ଆମେ ନୂତନ ସୂଚନା ଚାକ୍ଷୁସ ଛବି କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଉଦ୍ଦୀପନା ମାଧ୍ୟମରେ ଗ୍ରହଣ କଲାବେଳେ ସ୍ନାୟୁକୋଷିକାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ନୂତନ ସମ୍ବନ୍ଧ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ଆମେ ସୂଚନାକୁ ଯେତେ ଅଧିକ ବାର ବ୍ୟବହାର କରୁ ସ୍ମୃତି ସେତିକି ଦୃଢ଼ ହୁଏ। ମସ୍ତିଷ୍କର କେତେକ ଅଞ୍ଚଳ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଗଲେ ବି, ମସ୍ତିଷ୍କ ହୁଏତ ପ୍ରତିପୂର୍ତ୍ତି (କମ୍ପେନ୍‌ସେଟ୍) କରିଦେଇପାରେ। ତେଣୁ ମନକୁ ସଂପ୍ରସାରିତ କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମାନସିକ ଆହ୍ୱାନମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ସ୍ମୃତିରେ ଉନ୍ନତି ହୋଇପାରେ।

ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଉପସ୍ଥାପନା:
ଦୈନନ୍ଦିନ ସ୍ମୃତିର ଉନ୍ନତିକରଣ

ନୂତନ ସୂଚନା ଏବଂ କୌଶଳ ଆଦିକୁ ମନରେ ଧରି ରଖିବାର ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ଅନେକ ପଦ୍ଧତି ରହିଛି। ଯେଉଁ ଚିକିତ୍ସକମାନେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବୋଧଜ୍ଞାନ ତଥା ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଦିଗରେ କାମ କରନ୍ତି ସେମାନେ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି କହନ୍ତି। ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଆୟତ୍ତ କରିବା କଠିନ ନୁହେଁ। ବରଂ ତହିଁରୁ ଅନେକ ପଦ୍ଧତି ହୁଏତ ଆପଣ ଅନୁସରଣ କରୁଛନ୍ତି। କେବଳ ଏତିକିଯେ, ଏଗୁଡ଼ିକୁ ବିଧିବଦ୍ଧ ଭାବେ ଅନୁସରଣ କଲେ ଉପଯୁକ୍ତ ଫଳ ମିଳିପାରିବ। ଏହିସବୁ ଦକ୍ଷତା ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ବିନିଯୋଗ କରିବା ଫଳରେ ଆପଣଙ୍କ ମନର ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି ହେବା ସହିତ ଏହା ଅଧିକ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଏବଂ ଏହାର ସ୍ମରଣ ବେଗ ବୃଦ୍ଧି ହେବ।

ଏହିସବୁ ପଦ୍ଧତିଗୁଡ଼ିକ ୩ଟି ଶ୍ରେଣୀରେ କରାଯାଇଥାଏ। (୧) ସାଂଗଠନିକ ଉପକରଣ (୨) ଆଚରଣଗତ କୌଶଳ ଏବଂ (୩) ସ୍ମୃତିର ବିକାଶ କରିବା କୌଶଳ। ଏ ସମସ୍ତ ପଦ୍ଧତି ଅନୁସରଣ କରିବା ଫଳରେ ନୂତନ ସୂଚନାଗୁଡ଼ିକ ଆପଣଙ୍କୁ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ମନେହୁଏ। ଫଳରେ ସେ ସବୁକୁ ମନେରଖିବା ସହଜସାଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ।

୧. ସାଂଗଠନିକ ଉପକରଣ (ଅର୍ଗାନାଇଜେସନାଲ୍ ଟୁଲ୍‌ସ୍) :

ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପ୍ରତିଦିନ ଅନେକ ତଥ୍ୟକୁ ସଂଗଠିତ କିମ୍ବା ବ୍ୟବସ୍ଥିତ କରିବା ଦରକାର ହୋଇଥାଏ। ବିଭିନ୍ନ ସାକ୍ଷାତ୍‌କାରର ସ୍ଥାନ, ଦିନ ଓ ମସୟ, ବିଭିନ୍ନ ଲୋକଙ୍କ ଠିକଣା ଓ ଫୋନ ନମ୍ବର, ଏପରିକି ମଟର ସାଇକେଲ କିମ୍ବା କାରର ଚାବି ରଖିବା ସ୍ଥାନ ଆଦି ସୂଚନା ଏହି ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ ହୋଇପାରେ। ଯେଉଁ ସୂଚନାଟି ସୁସଙ୍ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ, ତାହା ସହଜରେ ମନେରଖି ହୁଏ। ତେବେ ଅନେକ ସାଂଗଠନିକ ଉପରକଣ ରହିଛି।

ଅନେକ କାଳରୁ ଏଥିପାଇଁ ଠିକଣା ପୁସ୍ତିକା ଏବଂ କ୍ୟାଲେଣ୍ଡର ଆଦିର ପ୍ରଚଳନ ହେଉଛି। ଏହାଛଡ଼ା ଆଜିକାଲି ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍ ଅନେକ ଆପ୍‌ସ ସାହାଯ୍ୟରେ କେଉଁ ସମୟରେ କ'ଣ କରିବାକୁ ହେବ ତାହା ସ୍ମରଣ କରାଯାଇ ପାରୁଛି। ଯେଉଁ ଉପକରଣ ଆପଣ ବ୍ରବହାର କଲେ ଚଳିବ, ତେବେ ସେଇ ଉପକରଣକୁ ନିୟମିତ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ।

ଲୋକମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଯେଉଁ ସବୁ ପ୍ରକାରର ସୂଚନା ଭୁଲିଯାଆନ୍ତି, ତା'ର ଏକ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ତାଲିକା ଦିଆଯାଇଛି। ପରବର୍ତ୍ତୀ ସାରଣୀର ବି ସେହିଗୁଡ଼ିକ ଦର୍ଶାଯାଇଛି। ତା'ସହିତ କିପରି ମନେ ରଖିପାରିବେ ସେ କୌଶଳ ବିଷୟରେ ବି ସଂକ୍ଷେପରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି।

ନିଜର ଜିନିଷ ପତ୍ର :

ଆପଣଙ୍କର ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଜିନିଷ ପତ୍ର ଗୁଡ଼ିକୁ ବ୍ୟବହାର କରୁନଥିବା ସମୟରେ କେବଳ ସେଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନରେ ରଖନ୍ତୁ। ଅନେକ ମସୟରେ ଚଷମା, ଯୋତା, ଚପଲ, ବହିପତ୍ର, ଛତା, ଚାବିପେନ୍ଥା ଆଦି ପଦାର୍ଥ ଇତସ୍ତତଃ ରଖିବା ଫଳରେ ଦରକାର ସମୟରେ ଖୋଜିବାକୁ ପଡ଼େ। ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ସ୍ଥାନରେ ସେସବୁକୁ ରଖିଥିଲେ ଏହି ଅସୁବିଧା ହୁଏ ନାହିଁ।

ମିଟିଂ ଏବଂ ସାକ୍ଷାତ୍‌କାର :

ଏକ କ୍ୟାଲେଣ୍ଡର ଚଳାଇ ରଖନ୍ତୁ। ଏହା କାଗଜ କ୍ୟାଲେଣ୍ଡର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ସ୍ମାର୍ଟ ଫୋନ / ଟାବ୍‌ଲେଟ୍ ହୋଇପାରେ। ତେବେ ଏହାକୁ ସବୁବେଳେ ନିଜ ପାଖରେ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ। ଏଥିରେ ସମସ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ତାରିଖ, ସମୟ ଏବଂ ସ୍ଥାନ ଲେଖି ପାଖରେ ରଖିଥିବା ବିଧେୟ। ଯେଉଁମାନେ କୌଣସି ଇଲେକ୍‌ଟ୍ରୋନିକ ଉପକରଣ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନେ ଏକ ଛୋଟ ନୋଟ୍ ବୁକ୍‌ରେ ଏ ସମସ୍ତ ସୂଚନା ଲେଖି ପାଖରେ ରଖିପାରିବେ। ପ୍ରତିଦିନ ଅନ୍ତତଃ ୨-୩ ଥର ଆପଣଙ୍କ ନୋଟ୍‌ବୁକ୍ କିମ୍ବା ଅର୍ଗାନାଇଜର (ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ / ଟାବଲେଟ୍‌ରେ)କୁ ଯାଞ୍ଚ କରିବା ଦରକାର।

ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ :

ଆପଣଙ୍କର ସାକ୍ଷାତକାର ଆଦିର ତାଲିକା କରିବା ବାଦ୍ ଦୈନନ୍ଦିନ / ସାପ୍ତାହିକ ବିବିଧ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀର ବି ତାଲିକା କରନ୍ତୁ। "ଟୁ-ଡୁ" ତାଲିକାରେ ଏହାକୁ ସ୍ଥାନିତ କରନ୍ତୁ। କେଉଁମାନଙ୍କୁ ଫୋନ୍ କରିବେ, କେଉଁ କେଉଁ ଜିନିଷ ଆପଣ କିଣିବେ, ଆପଣଙ୍କ କାର୍ କିମ୍ବା ଘରର ନିୟମିତ ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ଇତ୍ୟାଦି ବିଷୟ ଲେଖି ରଖନ୍ତୁ। ଏ ସମସ୍ତ ବିଷୟକୁ

ଇଲେକ୍‌ଟ୍ରୋନିକ୍ ଉପକରଣରେ କିମ୍ବା ନିଜ ନୋଟବୁକ୍‌ରେ ଟିପି ରଖିହେବ।

ସଂସର୍ଗ ସୂଚନା (କଣ୍ଟାକ୍ଟ ଇନ୍‌ଫରମେସନ୍) :

ଆପଣଙ୍କ ଠିକଣା ପୁସ୍ତିକା କିମ୍ବା ଇଲେକଟ୍ରୋନିକ୍ ଅର୍ଗାନାଇଜରରେ ଆପଣଙ୍କ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ, ସାଙ୍ଗସାଥୀ, ପେଷାଗତ ସମ୍ପର୍କୀୟଗଣ ଏବଂ ଆପଣ ବ୍ୟବସାୟ କରୁଥିବା (କିଣାବିକା, ଦେଣ-ନେଣ) କମ୍ପାନୀ ଇତ୍ୟାଦିର ଅତ୍ୟାଧୁନିକ (ଅପ୍-ଟୁ-ଡେଟ) ଠିକଣା ଓ ଫୋନ ନମ୍ବର, ରହିଥିବା ଦରକାର। ଆପଣଙ୍କ ବ୍ୟାଙ୍କ, ଚିକିତ୍ସକ, ମେକାନିକ, ପ୍ଲମ୍ବର ଇତ୍ୟାଦିଙ୍କ ଠିକଣା ଓ ଫୋନ ନମ୍ବର ମଧ୍ୟ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ।

ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସୂଚନା :

ଇନ୍‌ସୁରାନ୍‌ସ୍ କାଗଜପତ୍ର, ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କାଗଜପତ୍ର ଇତ୍ୟାଦି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ରେକର୍ଡ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଫାଇଲ୍‌ରେ ରଖି ତା' ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନରେ ଫାଇଲଗୁଡ଼ିକ ରଖନ୍ତୁ। ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସୂଚନାଗୁଡ଼ିକୁ ଆପଣଙ୍କ ଇଲେକ୍‌ଟ୍ରୋନିକ ଅର୍ଗାନାଇଜର୍‌ରେ କିମ୍ବା ନୋଟ୍‌ବୁକ୍‌ରେ ରଖନ୍ତୁ। ହୁଏତ ଆପଣ ଯେଉଁସବୁ ଔଷଧ ନିୟମିତ ଖାଉଛନ୍ତି ଏବଂ ସେ ସବୁକୁ କେତେବେଳେ ଖାଇବା ଦରକାର ତାହା ଲେଖି ରଖିପାରନ୍ତି। ଆପଣଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା ଇତିହାସ, ଆପଣଙ୍କ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ନାମ ଓ ଫୋନ୍ ନମ୍ବର, ହେଲଥ୍ ଇନ୍‌ସୁରାନ୍‌ସ କମ୍ପାନୀ ଘରର ଇନ୍‌ସୁରାନ୍‌ସ୍, କ୍ରେଡିଟ୍ କାର୍ଡ କମ୍ପାନୀ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଅତି ନିକଟସ୍ଥ ସଂପର୍କୀୟ ଏବଂ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ନାମ ଓ ଫୋନ୍ ନମ୍ବର ଏଥିରେ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ।

ସ୍ଥାନ ନିର୍ଣ୍ଣୟ :

ଯେଉଁ ସବୁ ସ୍ଥାନକୁ ଆପଣ ବାରମ୍ବାର ଯାଆନ୍ତି, ତା'ର ନକ୍ସା ମ୍ୟାପ ଘରେ ଅଥବା ନିଜ କାର / ମଟରସାଇକେଲ୍‌ରେ ରଖନ୍ତୁ। କୌଣସି ନୂତନ କିମ୍ବା ଅପରିଚିତ ସ୍ଥାନକୁ ଯାଉଥିଲେ, ମ୍ୟାପ୍‌ରେ ଯାଞ୍ଚ କରିନିଅନ୍ତୁ। ମ୍ୟାପ୍ ଦେଖିବା ଫଳରେ ଆପଣଙ୍କ ଗନ୍ତବ୍ୟ ସ୍ଥଳର ଦିଗନିର୍ଣ୍ଣୟର ସ୍ମୃତି ଦୃଢ଼ତର ହୋଇଥାଏ। ପାଖରେ ମ୍ୟାପ୍‌ଟି ଥିଲେ ଆପଣ ରାସ୍ତା ଭୁଲିଯିବାର ଆଶଙ୍କା ବି ରହେନାହିଁ। ଫଳରେ ତଦ୍‌ଜନିତ ମାନସିକ ଚାପ ବି ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ନାହିଁ। ଜିପିଏସ୍ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ, ତା' ଉପରେ ଅତ୍ୟଧିକ ନିର୍ଭରଶୀଳ ନହୋଇ ବରଂ ଯେଉଁସ୍ଥାନକୁ ଯାଉଛନ୍ତି, ସେ ଦିଗପ୍ରତି (ମ୍ୟାପ୍‌ରୁ) ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଭଲ। ନଚେତ୍ ଦିଗ ମନେ ରଖିବା କେବେବି ସମ୍ଭବ ହେବନାହିଁ।

ସାରଣୀ : ୧ ସାଧାରଣ ସ୍ମୃତି ବିଚ୍ୟୁତି ଓ ସମାଧାନର କୌଶଳ	
ଆପଣ କଣ ଭୁଲନ୍ତି	କିପରି ଭଲଭାବେ ସ୍ମରଣ କରିହେବ
ନାମ	• ପ୍ରଥମ କରି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଦେଖିଲା ବେଳେ, କିଛି ସମୟ ରହିଯାଆନ୍ତୁ। ତାଙ୍କ ନାମକୁ ମାନସ ପଟରେ ଲେଖି ରଖିବା ପାଇଁ ସାମାନ୍ୟ ସମୟ ନିଅନ୍ତୁ। ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ଆପଣଙ୍କୁ କାହାର ନାମ କୁହାଗଲା ବେଳେ ଆପଣ ସେ ଆଡ଼କୁ ଆଦୌ ଧ୍ୟାନ ଦେଇନଥିବାରୁ ସେ ନାମ ଆପଣଙ୍କର ମନେ ରହେନାହିଁ। • ନୂଆକରି ପରିଚିତ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହିତ କଥୋପକଥନ ବେଳେ ତାଙ୍କ ନାମ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। • ଆପଣ ସେ ନାଁଟିକୁ ଭଲପାଆନ୍ତି କି ନାହିଁ ? • ଆପଣ ଭଲଭାବେ ଜାଣିଥିବା ଅନ୍ୟ କେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସେହି ନାମ ଥିଲେ ତାଙ୍କ ସ୍ମୃତିକୁ ଯୋଡ଼ନ୍ତୁ। • ନାମକୁ ଚିତ୍ର ସହ ଯୋଡ଼ି କଳ୍ପନା କରନ୍ତୁ। ମନେ କରନ୍ତୁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନାମ ଆକାଶ। ଆପଣ ଶରତ ଋତୁର ନିର୍ମଳ ଆକାଶରେ ବିଷୟ କଳ୍ପନା କରନ୍ତୁ। ସେଇ ଆକାଶରେ ଆପଣ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମୁହଁକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ଭିତରେ ଦେଖି ପାରନ୍ତି। ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନାମ ପୂର୍ଣ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ହୋଇଥିଲେ ବି ଏହି ପ୍ରକାରର ଦୃଶ୍ୟରେ ଆପଣ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମୁଖର କଳ୍ପନା କରିପାରନ୍ତି। • ଆପଣଙ୍କ ଠିକଣା ଲେଖା ହେଇଥିବା ନୋଟ୍‌ବୁକ୍ କିମ୍ବା ଅର୍ଗାନାଇଜରରେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନାମ ଲେଖି ରଖନ୍ତୁ।

ବେଳେ ବେଳେ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ସ୍ମୃତିଗୁଡ଼ିକ ହିଁ କଷ୍ଟ ଦିଏ, କାରଣ ଆମେ ଜାଣୁ ଯେ, ତାହା ଆଉ କେବେ ଘଟିବ ନାହିଁ।

ଜିନିଷ ରଖୁଥିବା ସ୍ଥାନ	• ଆପଣଙ୍କ ବ୍ୟବହାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ପଦାର୍ଥକୁ ତା'ର ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସ୍ଥାନରେ ନିୟମିତ ଭାବେ ରଖନ୍ତୁ । ଚଷମା ଗାଡ଼ି ଚାବି, ବହିପତ୍ର, ଛତା ଇତ୍ୟାଦି • ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ଯେଉଁଠି ରଖିଲେ ୨-୪ଥର ବଡ଼ ପାଟିରେ ତାହା ଘୋଷଣା କରନ୍ତୁ । • ଜିନିଷଟି ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ରଖୁଛନ୍ତି ତାହାକୁ ଭଲଭାବେ ନିରୀକ୍ଷଣ କରିନିଅନ୍ତୁ । • ଯଦି ଆପଣ ନିଶ୍ଚୟ ମନେରଖି ପାରିବେ ବୋଲି ତଥାପି ସନ୍ଦେହ ହୁଏ, ତାହା ନିଜ ଅର୍ଗାନାଇଜର୍ କିମ୍ବା ନୋଟ୍ ଖାତାରେ ଟିପି ରଖନ୍ତୁ ।
ଆପଣଙ୍କୁ ଲୋକେ ଯାହାକୁହନ୍ତି	• କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଏବେ ଯାହା କହିଲେ ତାକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିବାପାଇଁ କୁହନ୍ତୁ । ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଧୀରେ ଧୀରେ କହିବା ପାଇଁ କୁହନ୍ତୁ । ଫଳରେ ଆପଣ ତାଙ୍କ କଥା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନଦେବା ଅଧିକ ସୁବିଧା ହେବ । ବ୍ୟକ୍ତି ଯାହା କହିଛନ୍ତି ତାହା ମନେ ମନେ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରି ତାର ଅର୍ଥ ବୁଝିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଯଦି ପ୍ରାପ୍ତ ସୂଚନାଟି ସୁଦୀର୍ଘ ହୋଇଥାଏ (ଯଥା : ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ/ଉପଦେଶ) ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ମାର୍ଟ ଫୋନ୍‌ରେ ତାହା ରେକର୍ଡିଂ କରିନିଅନ୍ତୁ । କିମ୍ବା ତା'ର ନୋଟ୍ ଲେଖି ରଖନ୍ତୁ ।
ସାକ୍ଷାତକାର	• ଆପଣ ପ୍ରତିଦିନ ଦେଖୁଥିବା କୌଣସି କ୍ୟାଲେଣ୍ଡର, କିମ୍ବା ସାକ୍ଷାତକାର ବହି କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅର୍ଗାନାଇଜରରେ ଟିପି ରଖନ୍ତୁ ।

ଆପଣ ନିଶ୍ଚିତଭାବେ କରିବାକୁ ଥିବା କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ	• ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତି ଅର୍ଗାନାଇଜର କିମ୍ବା କ୍ୟାଲେଣ୍ଡରରେ ଲେଖି ରଖନ୍ତୁ । • ନିଜ ପାଇଁ ଏକ ନୋଟ୍ ଲେଖି ଘରର ଏକ ପ୍ରମୁଖ ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । • ଆପଣଙ୍କ ନିଜର ସଂପର୍କୀୟ କିମ୍ବା ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ ଏହା ସ୍ମରଣ କରାଇ ଦେବାପାଇଁ କୁହନ୍ତୁ । • ଆପଣଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ ସହିତ ସଂପର୍କିତ ଏକ ପଦାର୍ଥକୁ ଘରର ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନରେ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ । ମନେରଖନ୍ତୁ ଆପଣ ନାଟକ ଦେଖିବାକୁ ଯିବାପାଇଁ ଟିକେଟ୍ ମଗାଇବାର ଅଛି । ତେବେ ଟେଲିଫୋନ୍ ପାଖରେ ନାଟକର ଏକ ବିଜ୍ଞାପନକୁ ଲଗାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । • ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ କିଛି କାମ (ଯଥା : ଔଷଧ ଖାଇବାର ଥିଲେ, ଘଡ଼ିରେ ଆଲାର୍ମ ଦେଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଯାଞ୍ଚ ତାଲିକା (ଚେକ୍ ଲିଷ୍ଟ) :

କେତଦେକ କ୍ରିୟାବିଧିର ବିଭିନ୍ ପାଦ ମନେ ରହୁନଥିଲେ ସେହି ପାଦ ଗୁଡ଼ିକ (ଯଥା : ଡ଼ିଜିଟାଲ କ୍ୟାମେରା ବ୍ୟବହାର କରିବା, ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ଓଜନ ନେବା ଇତ୍ୟାଦି) କାଗଜରେ ଲେଖି ନିକଟସ୍ଥ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଅଠାଲଗାଇ ଚିପ୍‌କାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୨. ଆଚରଣଗତ କୌଶଳ :

କେତେକ ଆଚରଣଗତ କୌଶଳ ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ନୂତନ ସୂଚନା ଗୁଡ଼ିକୁ ସ୍ମରଣ କରିବାରେ ଆପଣଙ୍କ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇପାରେ । ଫଳରେ ଆପଣ ନୂତନ ସ୍ମୃତିକୁ ଫଳପ୍ରଦ ଭାବେ ଅଧିକ ସମୟଯାଏଁ ବଜାୟ ରଖିପାରିବେ ।

ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କରିବା (ଫୋକସ୍)

ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ଆପଣଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ସୂଚନାକୁ ଶୀଘ୍ର ପରିଶୋଷଣ କରିବାର ଦକ୍ଷତା ଧୀରେ ଧୀରେ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ସ୍ମୃତି ସଂସାଧନ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ବେଗରେ ଅବନତି ହେବା ଯୋଗୁ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱଳ୍ପକାଳୀନ ସ୍ମୃତି ଗୃହୀତ ହୋଇ ପରେ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସ୍ମୃତିରେ

ପରିଣତ ହେବାର ମାର୍ଗ ଅବରୋଧ ହୋଇଯାଏ। ତେଣୁ ନିଜର ଧ୍ୟାନକୁ ସୂଚନା ପ୍ରତି କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କଲେ ଏପ୍ରକାର ମାର୍ଗ ଅବରୋଧ ଅନେକାଂଶରେ ଦୂର ହୋଇଯାଏ। ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉପାୟରେ ଆପଣ ନିଜର ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କରିପାରିବେ।

- ଆପଣଙ୍କୁ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି କିଛି କହିଲାବେଳେ ସେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଖୁବ୍ ନିକଟରୁ ଦେଖନ୍ତୁ। ସେ କହିବା ସମୟରେ କୌଣସି ବିଷୟ ଶୁଣିପାରିନଥିଲେ, ସେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଆଉଥରେ କହିବା ପାଇଁ କିମ୍ବା ଧୀରେ ଧୀରେ କହିବା ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ କରନ୍ତୁ।

- କୌଣସି ସୂଚନାକୁ ଦୃଢ଼ଭାବେ ମନେରଖିବା ପାଇଁ ତାହାକୁ ଭାଗ ଭାଗ କରି ମନେରଖନ୍ତୁ। ମନେକରନ୍ତୁ କେହି ଜଣେ କହିଲେ ଯେ ଆପଣ ଡାକ୍ତର ମହାପାତ୍ରଙ୍କୁ ସକାଳ ୭.୩୦ ବେଳେ କିଓରସିଓର କ୍ଲିନିକ୍‌ରେ ଦେଖା କରିପାରିବେ। ଆପଣଙ୍କ ସୁବିଧା ଅନୁସାରେ ଆପଣ ଡ଼ାକ୍ତର ମହାପାତ୍ରଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତ କରିବା କଥା। ତେଣୁ ମନ ଭିତରେ ଆପଣ ଦେଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ ୭.୩୦ ବେଳେ କିଓରସିଓର କ୍ଲିନିକ୍ ଅଥବା ୧୦.୩୦ ବେଳେ ଗୁଡ୍‌ଲାଇଫ୍ କ୍ଲିନିକ୍ ?

- ଯଦି ଆପଣ କଥୋପକଥନବେଳେ ଅନମନସ୍କ ହେଉଥିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତି, ଆପଣ ଘରେ ନୀରବ ନିଃସ୍ତବ୍ଧ ସ୍ଥାନରେ ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ମିଶିବା ପସନ୍ଦ କରନ୍ତୁ। କୋଳାହଳମୟ ରେଷ୍ଟୁରାଣ୍ଟ, ରେଳଷ୍ଟେସନ, ବସଷ୍ଟାଣ୍ଡ୍ କିମ୍ବା ରାସ୍ତାକଡ଼ରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ଯଥାସମ୍ଭବ ଏଡ଼ିବା ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ। ରେଷ୍ଟୁରାଣ୍ଟରେ ବସିଲାବେଳେ ଆପଣଙ୍କ ସାଥୀଙ୍କୁ କାନ୍ଥକୁ ଲଗାଇ ବସାନ୍ତୁ। ଫଳରେ ପଥାବାର୍ତ୍ତା ହେଲାବେଳେ ଆପଣଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଏଣେତେଣେ ବିକର୍ଷିତ ହେବନାହିଁ।

(ଆପଣଙ୍କୁ କେହି କୌଣସି ପ୍ରକାର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଉଥିଲେ, ଆପଣ ସେଗୁଡ଼ିକ ତାଙ୍କ ସାମ୍ନାରେ ପୁନର୍ବାର ପ୍ରକାଶ କରି ନିଶ୍ଚିତ ହୁଅନ୍ତୁ ଯେ, ନିର୍ଦ୍ଦେଶଟି ଆପଣ ଠିକ୍ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି।)

ଆପଣ ଥରକେ ଗୋଟିଏ କାମ କଲେ ଆପଣ ନିଜର ଏକାଗ୍ରତା ରକ୍ଷା କରିବା ଦକ୍ଷତାରେ ଉନ୍ନତି କରିପାରିବେ। ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଏଡ଼େଇବାର ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ। ଆପଣ କୌଣସି ବିଷୟ ପଢ଼ିଲାବେଳେ କିମ୍ବା କୌଣସି କାମକଲାବେଳେ ଯଦି କେହି କୌଣସି ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରେ, ଆପଣଙ୍କ କାମ ସରିବା ଯାଏ ତାଙ୍କୁ ଅପେକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ କହନ୍ତୁ। ଆପଣ କାମରେ ବ୍ୟସ୍ତ ଥିଲାବେଳେ ଫୋନ୍‌ର ଉତ୍ତର ବି ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଫୋନ୍‌ର ଉତ୍ତର ଭଏସ ମେଲ୍‌ରେ ଦିଆଯାଉ।

ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ :

ତଥ୍ୟ ଭିତ୍ତିକ ନୂତନ ସୂଚନା ଗୁଡ଼ିକୁ ମନେରଖିବା ପାଇଁ ଆପଣ ମନ ଭିତରେ ଏହାର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ। କିମ୍ବା ବଡ଼ପାଟିରେ ବି ଆପଣ ଏହାକୁ ସ୍ମରଣ କରିପାରନ୍ତି। କେହି ଆପଣଙ୍କୁ କୌଣସି ଦିଗ ବିଷୟରେ ସୂଚନା ଦେଉଥିଲେ, ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ସାମ୍ନାରେ ଆଣ କଥାଟିକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ। ଫଳରେ ଆପଣ ସଠିକ୍ ଭାବେ ତଥ୍ୟଟିକୁ (ଦିଗ) ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି ବୋଲି ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇପାରିବ। ନୂଆ କରି ଶିକ୍ଷା କରିଥିବା କୌଣସି ତଥ୍ୟକୁ ନିଜର ସାଙ୍ଗ ସାଥୀ ବା ସହକର୍ମୀଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କରିବା ଦ୍ୱାରା ବି ମନ ଭିତରେ ସ୍ମୃତି ଦୃଢ଼ ହୋଇଥାଏ।

ଧାରଣାର ବ୍ୟାପକତା ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ :

ନୂତନ ସୂଚନାକୁ ଆପଣ ଯେତେ ତନ୍ନ ତନ୍ନ ବା ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଭାବେ ବୁଝିବେ, ଆପଣ ତାହାକୁ କେବଳ ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ ନୁହେଁ ବରଂ ତା'ର ସୂକ୍ଷ୍ମାଂଶ ମଧ୍ୟ ମନେରଖିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ। ବିସ୍ତାରିତଭାବେ ବିଷୟ / ସୂଚନାକୁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଆପଣ ସେ ବିଷୟରେ କିଛି ପଢ଼ାପଢ଼ି କରିପାରିବେ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟକୁ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରି ବୁଝିପାରିବେ କିମ୍ବା ଏହାକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କରିପାରିବେ।

ଟିପାଖାତାରେ ଲେଖି ରଖନ୍ତୁ :

ଅନେକ ସମୟରେ ଠିକ୍ ଶୋଇବାକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ କିମ୍ବା କୌଣସିଠାରେ ଧାଡ଼ିରେ ଠିଆ ହୋଇଥିଲାବେଳେ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟକିଛି ଅବ୍ୟବସ୍ଥିତ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଆପଣଙ୍କ ମନରେ କିଛି ଚମତ୍କାର ଚିନ୍ତା (ଆଇଡିଆ) ଆସିଯାଏ, କିନ୍ତୁ ପରମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ସେହି ଚିନ୍ତାଗୁଡ଼ିକ ପାଶୋର ଯାଇଥାଏ। ଅନେକ ଲୋକ ଭାବିଥାନ୍ତି ଯେ, ଆଇଡ଼ିଆଟି ଯଦି ପ୍ରକୃତରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ, ତାହା ନିଶ୍ଚୟ ମନେ ପଡ଼ିଯିବ। କିନ୍ତୁ ବାସ୍ତବରେ ସେଭଳି ଘଟେ ନାହିଁ। ତେଣୁ ଯଦି କୌଣସି ସମୟରେ କୌଣସି ସାର୍ଥକ ଚିନ୍ତନ ମନକୁ ଆସେ, ଅବିଳମ୍ବେ ତାହାକୁ ଟିପାଖାତାରେ ଟିପି ରଖନ୍ତୁ। ଏଇ ଲେଖା ଲେଖି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯୋଗୁହିଁ ମନ ଭିତରେ ସ୍ମୃତିର ଅନେକାଂଶରେ ଦୃଢ଼ୀକରଣ ହୋଇଯାଏ। ତେଣୁ ପରେ ସେହି ସୂଚନାକୁ ସ୍ମରଣ କରିବା ପାଇଁ ନୋଟ ଖାତା ଦେଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇନପାରେ।

ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ନିକଟକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଯେଉଁସବୁ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିବାର ଥାଏ ଏବଂ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଯାହା କହିବାର ଥାଏ, ତା'ର ଏକ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ। ଅନ୍ୟ ଯାହା କିଛି ଚିନ୍ତା ମନକୁ

ଆସିଲେ ସେଗୁଡ଼ିକ ଟିପି ରଖନ୍ତୁ। ଆପଣଙ୍କ ଚାକିରୀ ସଂପର୍କୀୟ କୌଣସି ନୂତନ ଚିନ୍ତା ହେଉ କିମ୍ବା କାହାପାଇଁ କୌଣସି ଉପହାର ଚୟନ ହେଉ, କେଉଁ ବହି ଆପଣ ପଢ଼ିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି କିମ୍ବା କେଉଁ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଆପଣ ଦେଖିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି - ସବୁ ନୋଟ୍ ଖାତାରେ ଟିପି ରଖିଲେ ତାହା ଉଚିତ ସମୟରେ କାମରେ ଲାଗିଥାଏ। ଏ'ସବୁ ଆଇଡ଼ିଆ ବା ଚିନ୍ତନ ଧୀରେ ଧୀରେ ମନରୁ ଲିଭିଯାଏ। କିନ୍ତୁ ଏଗୁଡ଼ିକ ଆପଣଙ୍କ ସୁଖ-ସ୍ୱାଚ୍ଛନ୍ଦ୍ୟ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଥିବା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଆପଣ ନିଶ୍ଚୟ ଏହାକୁ ସ୍ମରଣ କରିବାକୁ ଚାହିଁବେ!

ସମୟାନ୍ତରାଳ ଅଭ୍ୟାସ (ସ୍ପେସ୍‌ଡ୍ ରିହରସାଲ୍) :

ଶିକ୍ଷଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ, ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା କୌଣସି ପାଠ / ସୂଚନାକୁ ଘୋଷାଘୋଷି କରି ମୁଖସ୍ଥ କରିବା ଅପେକ୍ଷା ଶ୍ରେୟସ୍କର ଏବଂ ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ। ଅନ୍ୟ ଅର୍ଥରେ କହିଲେ ଦୈନିକ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ପୂର୍ବାଭ୍ୟାସ କରିବା ଏକାଥରକେ ମୁଖସ୍ଥ କରିବା ଅପେକ୍ଷା ଶତଗୁଣେ ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ।

କୌଣସି ଜଟିଳ ସୂଚନାକୁ ଅବଧାରଣ କରିବା କଷ୍ଟକର ହେଉଥିଲେ ସମୟାନ୍ତରାଳ ପୂର୍ବାଭ୍ୟାସ ଚେଷ୍ଟା କରିପାରିବେ। ମନେକରନ୍ତୁ କୌଣସି ଲେଖା ପଢୁଛନ୍ତି, କୌଣସି ନୂତନ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗଦାନ କରିଛନ୍ତି, କିମ୍ବା କୌଣସି ନୂତନ ପ୍ରୋଜେକ୍ଟ ଆରମ୍ଭ କରୁଛନ୍ତି, ଏହି ସମୟାନ୍ତରାଳ ପୂର୍ବାଭାସ ଆପଣଙ୍କର କାମରେ ଆସିବ। ବର୍ତ୍ତମାନ ଯାହା ସବୁ ପାଠକଲେ ତା'ର ମୁଖ୍ୟ ବିନ୍ଦୁଗଡ଼ିକ ଲେଖି ପକାନ୍ତୁ। ପରେ ନିଜର ନୋଟ୍‌ଖାତାକୁ ଥରେ ବା ଦୁଇଥର ପୁନରାବଲୋକ (ରିଭିଉ) କରିନିଅନ୍ତୁ। ସେଗୁଡ଼ିକ ତା' ପରଦିନ ଆଉଥରେ ପଢ଼ି ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ପରେ ଆଉଥରେ ପଢ଼ନ୍ତୁ। ଏହି ପଠନ ଅଧିବେଶନକୁ ସାମାନ୍ୟ ଅନ୍ତରରେ କରିବା ଫଳରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଏହି ସୂଚନାଗୁଡ଼ିକର ଦୃଢ଼ୀକରଣ ହେବାର ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ଫଳରେ ଏକ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ସ୍ମୃତି ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ।

ପ୍ରଥମେ ଛୋଟ ଛୋଟ କାର୍ଯ୍ୟ ସମାପନ କରନ୍ତୁ :

ସାଧାରଣତଃ ଆମେ ବଡ଼ ବଡ଼ କାମ ଉପରେ ସମସ୍ତ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ କଲାବେଳେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଜାଗତିକ (ମୁଣ୍ଡେନ) କାର୍ଯ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକୁ ଅବହେଳା କରିଥାଉ। ଇ-ମେଲ୍‌ର ଉତ୍ତର ଦେବା, କାହା ସହିତ ଫୋନ୍‌ରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେବା ଆଦି ପ୍ରତି ଉଦାସୀନ ରହିଯାଉ। ଫଳରେ ଏହିସବୁ କାମ ଧୀରେ ଧୀରେ ଗଦା ହୋଇ ଯିବା ଫଳରେ ଆମେ ତାହାକୁ ଭୁଲିବା ଆରମ୍ଭ କରୁ। ଆପଣ ଯଦି ଛୋଟ ଛୋଟ କାମ ପ୍ରତି ପ୍ରଥମରୁ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତି ପରେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ମନେପକେଇ କରିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ଆଉ ବ୍ୟସ୍ତ ହେବାକୁ ପଡ଼ିନଥାଏ।

ଧୈର୍ଯ୍ୟଶୀଳ ହୁଅନ୍ତୁ :

ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ପରେ ସ୍ମୃତିରେ ଅବନତି ହେବାର ଅନ୍ୟତମ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି, ମସ୍ତିଷ୍କର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ମୃତିର ସଂସାଧନ ବେଗ କମିଯାଏ। ଆପଣ ନୂତନ ସୂଚନାକୁ ପରିଶୋଷଣ ଏବଂ ଅବଧାରଣ କରିବା ପାଇଁ ନିଜକୁ କିଛି ସମୟ ଦିଅନ୍ତୁ। କୌଣସି ନୂତନ ଜ୍ଞାନ / ସୂଚନା ଆହରଣ କରିବାରେ ଏହି ମନ୍ଥରତାକୁ କେବେହେଲେ ନିଜର ଅସାମର୍ଥ୍ୟ ବା ବିଫଳତା ବୋଲି ଭାବନ୍ତୁ ନାହିଁ।

ସ୍ମୃତି-ବର୍ଦ୍ଧନ କୌଶଳାବଳୀ :

ଇଂରାଜୀରେ 'ନିମୋନିକ୍ସ୍' ଶବ୍ଦଟିଏ ଅଛି। ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ସ୍ମୃତି ସହାୟକ ବିଜ୍ଞାନ, ବିଭିନ୍ନ ସ୍ମୃତିକୁ ଆୟତ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଏଥିରେ ନାନାଦି କୌଶଳର ଉଲ୍ଲେଖ ଥାଏ। ଏହି 'ନିମୋନିକ୍ସ୍' ଶବ୍ଦ ଗ୍ରୀସର ସ୍ମୃତି-ଦେବୀଙ୍କ ନାମ 'ନିମୋସାଇନ୍' ଅନୁସାରେ ହୋଇଛି। ସ୍ମୃତି ସହାୟକ ବିଜ୍ଞାନର ଗୋଟିଏ କୌଶଳ ହେଉଛି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନାମ ମନେରଖିବା ପାଇଁ ନାମ ସହିତ କୌଣସି ଏକ ମଧୁର ଶବ୍ଦର ଯତିପାତ କରିଦିଅନ୍ତୁ। ସେ ନାମ ଆଉ ଭୂଲିବେ ନାହିଁ। ଅନ୍ୟ ଏକ ଉପାୟ ହେଉଛି କୌଣସି ଏକ ବାକ୍ୟ ବା କ୍ରମ ମନେରଖିବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶବ୍ଦର ପ୍ରଥମ ଅକ୍ଷରକୁ ମନେରଖି ଏହାକୁ ଏକ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ବାକ୍ୟ ବା ବାକ୍ୟାଂଶରେ ପରିଣତ କରିବା, ଯେଉଳି ଆମେ ଇନ୍ଦ୍ରଧନୁର ସାତରଙ୍ଗ ବାଇଗଣୀ, ଘନନୀଳ, ନୀଳ, ସବୁଜ, ହଳଦିଆ, ନାରଙ୍ଗୀ ଓ ଲୋହିତକୁ କ୍ରମାନ୍ୱୟରେ ମନେରଖିବା ପାଇଁ "ବାଘନିଶହନାଲା" ବାକ୍ୟାଂଶକୁ ମନେ ରଖିଥାଉ !

ସଂହତି (ଆସୋସିଏସନ୍) :

କୌଣସି ନୂତନ ସୂଚନା ପାଇବା ମାତ୍ରେ ତାହାକୁ ଆପଣ ପୂର୍ବରୁ ଜାଣିଥିବା ଅନ୍ୟ ସୂଚନା ସହିତ ସଂପର୍କିତ କରିଦିଅନ୍ତୁ। ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସ୍ମୃତି ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ସୂଚନା ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧ ଯୋଡ଼ିବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ। ବାସ୍ତବରେ ପାଇଥିବା ସୂଚନାକୁ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ କରିବା ଫଳରେ ଆପଣଙ୍କ ହିପୋକାମ୍ପସ ସ୍ମୃତିକୁ ଦୃଢ଼ୀକରଣ କରିବାରେ ଆପଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି। ପୁରାତନ ସୂଚନା ସହିତ ନୂତନ ସ୍ମୃତିକୁ ଯୋଡିବା ଦ୍ୱାରା ଅଧିକ ସ୍ନାୟୁ ଅନ୍ତର୍ଗଥନୀୟ (ସିନାପ୍ଟିକ୍) ସକ୍ରିୟତା ପ୍ରକାଶ ପାଇ ପୁରାତନ ସୂଚନା ପିଠିରେ ନୂତନ ସୂଚନା ଲାଉ ହେଲାପରି ରହିଯାଏ। ଫଳରେ ପୁରାତନ ଜାଲକ ଭିତରେ ନୂତନ ସୂଚନା ସହଜରେ ବାନ୍ଧି ହୋଇ ରହିଯାଏ।

ବିଭିନ୍ନ ନାମ ମନେରଖିବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶବ୍ଦର ପ୍ରଥମ ଅକ୍ଷରକୁ ମନେରଖାଯାଏ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଓଡ଼ିଶା ଷ୍ଟେଟ୍ ହାଉସିଙ୍ଗ୍ ବୋର୍ଡକୁ ଓଏସ୍ଏଚ୍‌ବି ଭାବେ, କିମ୍ବା ନାସନାଲ ଏରୋନଟିକ୍ସ ଏଣ୍ଡ ସ୍ପେସ ଆଡ୍‌ମିନିଷ୍ଟ୍ରେସନ୍‌କୁ ନାସା (ଏନ୍ଏଏସ୍ଏ) ଭାବେ ମନେ ରଖାଯାଇପାରେ। ଲୋକମାନଙ୍କ ନାମ ପାଇଁ ବି ଏହି କୌଶଳ ଆପଣେଇ ହେବ। ମନେକରନ୍ତୁ ଆପଣ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତ କଲେ, ତାଙ୍କ ନାମ ରମେଶ ମିଶ୍ର। ଆପଣ ରମି ମନେରଖିଲେ ତାହା ପୂର୍ବରୁ ମନେଥିବା ରମି (ତାସ୍ ଖେଳ) ସହିତ ଯୋଡି ଦେଇ ପାରନ୍ତି।

କୌଣସି ସଂଖ୍ୟା ମନେରଖିବା ପାଇଁ ବି ତା ସହିତ କିଛି ସଂପର୍କିତ ବିଷୟକୁ ଯୋଡନ୍ତୁ। ମନେକରନ୍ତୁ କୌଣସି ପାସ୍ ୱାର୍ଡ ଆପଣଙ୍କୁ ବାରମ୍ବାର ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। କିନ୍ତୁ ସୁରକ୍ଷା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସେ ସଂଖ୍ୟାଟିକୁ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଟିପି ରଖିବା ନିରାପଦ ନୁହେଁ। ମନେକରନ୍ତୁ ପାସ୍‌ୱାର୍ଡ଼ ସଂଖ୍ୟାଟି ହେଉଛି '୧୧୪୦୯୩୦'। ଆପଣ ଜଣେ ଫୁଟବଲ୍ ଖେଳାଳୀ ଥିଲେ କିମ୍ବା ଜଣେ ଫୁଟବ୍ଲ ପ୍ରେମୀ, ତେଣୁ ପ୍ରଥମ ୧୧ ଆପଣଙ୍କ ଟିମ୍ ର ୧୧ଜଣ ଖେଳାଳୀଙ୍କ ପାଇଁ ତା'ପରେ ଥିବା ୪୦୯ ହୁଏତ ଆପଣଙ୍କ ଘର ନମ୍ବର ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ୩୦ ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରଥମ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ହେବା ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କ ବୟସ। ଏହିଭଳି ସଂଖ୍ୟା ସହିତ ଘଟଣାବଳୀ ଯୋଡି ସଂଖ୍ୟାକୁ ମନେ ରଖାଯାଇପାରେ।

ସୂଚନାକୁ ବିଭାଜିତ କରିବା :

ଏକ ଲମ୍ବା ତାଲିକାରେ ଥିବା ବିଷୟ / ବସ୍ତୁ ଆଦିକୁ ମନେରଖିବା ପାଇଁ ତାକୁ ନୂତନ ଦଳରେ ବିଭାଜିତ କରାଯାଇପାରେ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ : ଯଦି ୧୫ଟି ବିଷୟ ଥାଏ ତାକୁ ୫-୫ କରି ତିନିଟି ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କରିହେବ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଆପଣଙ୍କୁ ଦୋକାନକୁ ସୌଦା କରିବା ପାଇଁ ଗଲାବେଳେ କିଣିବାକୁ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପଦାର୍ଥକୁ ତିନିଟି ଦଳ ଯଥା : କ୍ଷୀର ଏବଂ କ୍ଷୀରଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ, ଫଳ ଏବଂ ଶୁଖିଲା ଫଳ ଏବଂ ସଂସାଧିତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇପାରେ।

ସଂଖ୍ୟା ମନେରଖିବା ପାଇଁ କି ଏଇ ବିଭାଜନ କରିବା ପ୍ରକ୍ରିୟା ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଫୋନ୍ ନମ୍ବର ଗୁଡ଼ିକ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ବିଭାଜିତ ହୋଇଥାଏ। ପ୍ରଥମରୁ ଏରିଆ କୋଡ୍ ଥାଏ, ତା'ପରେ ସ୍ଥାନୀୟ ଏକ୍ସଚେଞ୍ଜ ନମ୍ବର ଏବଂ ତା'ପରେ ୪ଟି ସଂଖ୍ୟା ରହିଥାଏ। ମନେକରନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କର ବ୍ୟାଙ୍କ ଆକାଉଣ୍ଟ ନମ୍ବର ୬୭୬୫୪୯୩୮୩। ଏତେ ବଡ଼ ନମ୍ବର ମନେ ରଖିବା ଅପେକ୍ଷା ତାକୁ ୩ଭାଗ କରିଦିଅନ୍ତୁ। ୬୭୬, ୫୪୯ ଓ ୩୮୩। ଏଥର କ୍ରମାନ୍ୱୟରେ ୯ଟି ସଂଖ୍ୟା ଅପେକ୍ଷା ଏହି ୩ ସଂଖ୍ୟା ବିଶିଷ୍ଟ ମନେରଖିବା ସହଜସାଧ ହୋଇଥାଏ।

ସ୍ଥାନ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ପଦ୍ଧତି :

ପୁରାତନ ଗ୍ରୀସ ସଭ୍ୟତାରେ କୌଣସି ଦୀର୍ଘ ଏବଂ ଜଟିଳ ବିଷୟ ମନେରଖିବା ପାଇଁ ଏହି କୌଶଳ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିଲା । ଆଜି ବି ଏହା ଲମ୍ବା ଭାଷଣ ଆଦି ମନେରଖିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ମୁଖ୍ୟ ବିନ୍ଦୁଗୁଡ଼ିକୁ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନ ସହିତ ଯୋଡ଼ି ଦିଆଯାଏ । ଫଳରେ ସେହିସବୁ ସ୍ଥାନକୁ ଚିନ୍ତା କରିବା ଦ୍ୱାରା ମୁଖ୍ୟ ବିଷୟକୁ ସ୍ମରଣ କରିହୁଏ ।

ଏହି ପଦ୍ଧତି କିପରି କାର୍ଯ୍ୟକରେ ? ମନେକରନ୍ତୁ ଆପଣ ନିଜ ଅଫିସକୁ ଆସିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ରେଳଗାଡ଼ିରେ ଦୀର୍ଘ ଯାତ୍ରା କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏବେ ଆପଣଙ୍କ ଗନ୍ତବ୍ୟ ପଥରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ମୁଖ୍ୟ ଚିହ୍ନ (ଲ୍ୟାଣ୍ଡ ମାର୍କ) ଗୁଡ଼ିକ ଭାଷଣ ବା ସୂଚନାର ମୁଖ୍ୟ ବିନ୍ଦୁଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ଯୋଡିଦିଅନ୍ତୁ । ଆପଣ ସେ ଭାଷଣକୁ ସ୍ମରଣ କଲା ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କ ଗନ୍ତବ୍ୟ ପଥର ସେ ସମସ୍ତ ମୁଖ୍ୟ ଭୂଭାଗୀୟ ଚିହ୍ନ (ଲ୍ୟାଣ୍ଡ୍‌ମାର୍କ)ଗୁଡ଼ିକୁ ମନେପକାନ୍ତୁ । ସେହି ଲ୍ୟାଣ୍ଡ୍‌ମାର୍କ ଗୁଡ଼ିକର ଛବି ଆପଣଙ୍କୁ ଭାଷଣ / ସୂଚନାର ମୁଖ୍ୟ ବିନ୍ଦୁଗୁଡ଼ିକୁ ସ୍ମରଣ କରାଇ ଦିଏ ।

ଆପଣଙ୍କ ଘରର ବିଭିନ୍ନ କୋଠରୀକୁ ବି ଆପଣ ଲ୍ୟାଣ୍ଡମାର୍କ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ହୁଏତ କ୍ରମ ଅନୁସାରେ ଆପଣ ଦାଣ୍ଡ ଦୁଆରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ପ୍ରତ୍ୟେକ କୋଠରୀ ସହିତ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିନ୍ଦୁକୁ ସମ୍ବନ୍ଧିତ କରିପାରନ୍ତି ।

ଏସ୍ କ୍ୟୁ ଥ୍ରୀ ଆର୍ ପଦ୍ଧତି:

ଇଂରାଜୀରେ ଏହି ୫ଟି ପାଦର ପଦ୍ଧତିକୁ ଏସ୍ କ୍ୟୁ ଥ୍ରୀ ଆର୍ କୁହାଯାଏ । 'ଏସ'ରୁ ସର୍ବେକ୍ଷଣ ବା ସର୍ଭେ 'କ୍ୟୁ'ରୁ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିବା ବା କୋଶ୍ଚିନ୍, 'ଆର'କୁ ପଠନ କରିବା ବା ରିଡ, ଦ୍ୱିତୀୟ 'ଆର'କୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିବା ବା ରିସାଇଟ୍ ଏବଂ ତୃତୀୟ 'ଆର୍'ରୁ ପୁନଃ ସମୀକ୍ଷା / ପୁନରାବଲୋକନ ବା ରିଭ୍ୟୁ ହୋଇଥାଏ । କୌଣସି ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ କିମ୍ବା ଦୀର୍ଘ ଦଲିଲ୍ ମନେରଖିବା ପାଇଁ ଏହା ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ପଦ୍ଧତି ବୋଲି ବିବେଚିତ ହୋଇଥାଏ । ବିଶେଷକରି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଏହି ପଦ୍ଧତି ଅନୁସରଣ ପୂର୍ବକ ତାଙ୍କର ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ କର୍ତ୍ତୃତ୍ୱ ଜାହିର କରିପାରିବେ ।

ସର୍ବେକ୍ଷଣ (ସର୍ଭେ) କରନ୍ତୁ :

ପ୍ରଥମେ ଚଞ୍ଚଳ ଗତିରେ ବିଷୟଟିକୁ ପଢ଼ି ନିଅନ୍ତୁ । ପଢ଼ିଲାବେଳେ ସର୍ବାଧିକ ମନଯୋଗ କରନ୍ତୁ ବିଭିନ୍ନ ଅଧ୍ୟାୟର ଶୀର୍ଷକ ଏବଂ ଉପଶୀର୍ଷକ ଉପରେ । ତା'ଛଡ଼ା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅନୁଚ୍ଛେଦର

ପ୍ରଥମ ବାକ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ବି ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କ ମାନସ ପଟରେ ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ ସୁସଂଯୋଜିତ ହୋଇଯିବ।

ନିଜକୁ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରନ୍ତୁ :

ବିଷୟର ମୁଖ୍ୟ ବିନ୍ଦୁଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ନିଜକୁ ପ୍ରଶ୍ନ ପୁଛା କରନ୍ତୁ। ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରଶ୍ନ ଯେତେ ଉତ୍ତେଜନାମୂଳକ ଏବଂ ଚିତ୍ତାକର୍ଷକ ହେବ, ଆପଣ ପୁନଃ ପଠନ କଲାବେଳେ ମାନସପଟରେ ବିଷୟଟି ସେତେ ଅଧିକ ସୁସଂଯୋଜିତ ହୋଇଯିବ।

ବିଷୟ ବସ୍ତୁ ପାଠ କରନ୍ତୁ :

ଏବେ ଖୁବ୍ ଯତ୍ନର ସହ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟ ବସ୍ତୁ ପାଠ କରନ୍ତୁ। ପଢ଼ିଲାବେଳେ ଆପଣ ପୂର୍ବରୁ ପଚାରିଥିବା ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକୁ ଖିଆଲ କରନ୍ତୁ। ଏବେ ବି କୌଣସି ପାଠ ତଳେ ଗାର ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ୱା କୌଣସି ଟିପ୍ପଣୀ (ନୋଟ) ଲେଖନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଏ' ସମୟରେ ନୋଟ ଇତ୍ୟାଦି ଲେଖିଲେ ସୂଚନାର ପ୍ରବାହ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହେବ।

ଆବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ :

ଏହା ପୂର୍ବରୁ ଯାହା ସବୁ ପଢ଼ିଲେ ତାକୁ ଆବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ। ଏହି ଆବୃତ୍ତି ନିଜକୁ ନିଜେ କରିପାରନ୍ତି କିମ୍ୱା ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କ ସାମ୍ନାରେ କରିପାରନ୍ତି। ବଡ଼ ପାଟିରେ ଏହାକୁ ଆବୃତ୍ତି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ବିଷୟର ବୁଝାମଣା ଅଧିକ ଗଭୀର ହୁଏ। ଏଥର ଆପଣ ନୋଟ୍ ଲେଖି ପାରନ୍ତି।

ପୁନଃ ସମୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ :

ଦିନେ ଦୁଇଦିନ ପରେ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ନୋଟ୍ ଆଦିର ପୁନଃ ସମୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ। ଏଥର ବିଷୟବସ୍ତୁ ଉପରେ ସମାଲୋଚନାମୂଳକ ବିଚାର କରନ୍ତୁ। ଏ ବିଷୟରେ ଆପଣ ଯଦି ପୂର୍ବରୁ କିଛି ଜାଣିଛନ୍ତି, ତାହାକୁ ଏବେ ଅର୍ଜିତ ଜ୍ଞାନ ସହାୟକ ହେଉଛି କି ତା'ର ବିରୋଧାଭାସ କରୁଛି ? ଏବେ ପୁନର୍ବାର ଆପଣ ପଚାରିଥିବା ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀକୁ ଫେରି ଆସନ୍ତୁ। ଏବେ ଆପଣ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକର ଉତ୍ତର ଦେଇ ପାରିବେ ତ ? ଆଉ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ ବାକୀ ରହିଗଲା କି ? ପରବର୍ତ୍ତୀ କିଛିଦିନ ବା ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ବିଷୟଟିକୁ ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର ପୁନଃସମୀକ୍ଷା କରି ନିଅନ୍ତୁ। ଫଳରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଏହାକୁ ଦୃଢ଼ୀକରଣ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଅନେକ କାଳ ଯାଏଁ ସାଇତି ରଖିବ।

ପେଷାଗତ ସ୍ମୃତି ତାଲିମ :

ଆପଣ ନିଜେ ନିଜେ ଏହାକୁ ଆୟତ୍ତ କରିବା ସହ ସ୍ମୃତିକୁ କିପରି ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରାଯାଏ ଶିକ୍ଷା କରିପାରିବେ । କିମ୍ବା କୌଣସି ପେଷାଗତ ତାଲିମଦାତାଙ୍କଠାରୁ ବି ଏହା ଶିକ୍ଷା କରିପାରିବେ । କେତେକ ଚିକିତ୍ସା କେନ୍ଦ୍ରରେ ସ୍ମୃତି ବର୍ଦ୍ଧନ କରିପାର କୌଶଳ ଶିକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ସପ୍ତାହର ଥରେ ଲେଖାଏଁ ଲୋକମାନେ ଏକତ୍ରିତ ହୁଅନ୍ତି । ସେଠାରେ ଶିଖିଥିବା ପାଠକୁ ଘରେ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତି । ବିକଳ୍ପ ଭାବେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଚିକିତ୍ସକ ଅଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ସ୍ମୃତି ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବୋଧଜ୍ଞାନ ସମସ୍ୟାର ପରିଚାଳନା କରନ୍ତି । ସେ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ହୋଇପାରନ୍ତି, ପେଷାଗତ ଚିକିତ୍ସକ କିମ୍ବା ବାକ୍-ଚିକିତ୍ସକ ହୋଇପାରନ୍ତି । ଆପଣଙ୍କ ସମସ୍ୟା ଅନୁସାରେ ସେହି ଚିକିତ୍ସକ ଉପଯୁକ୍ତ ପଦ୍ଧତି ଅନୁସରଣ କରିଥାନ୍ତି ।

ତେବେ ସ୍ମୃତି -ତାଲିମ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରକୃତରେ ଫଳପ୍ରଦ ହୁଏକି ? ଏହା ଉପରେ ହୋଇଥିବା ଅଧ୍ୟୟନମାନଙ୍କରୁ ଜଣାପଡେ ଯେ, ଏଥିରୁ ଅନେକ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ ।

ଗୋଟିଏ ଅଧ୍ୟୟନରେ ବୋଧଜ୍ଞାନ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ଏକ ସଂଗଠିତ ତାଲିମ୍ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ପ୍ରଭାବ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରାଯାଇଅଛି । ଏହି ଅଧ୍ୟୟନ ପାଇଁ ୬୫ ବର୍ଷରୁ ୯୦ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ୨୮୩୨ ଜଣ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ନିଆଯାଇଥିଲା । ସେମାନଙ୍କୁ ୪ଟି ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଥିଲା । ପ୍ରଥମ ୩ଦଳର ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ ୧୦ଟି ଲେଖାଏଁ ତାଲିକ ଅଧିବେଶନରେ ତାଲିମ ଦିଆଗଲା । ପ୍ରଥମ ଦଳକୁ ସ୍ମୃତି ବିଷୟରେ, ଦ୍ୱିତୀୟ ଦଳକୁ ଯୁକ୍ତି ସାମର୍ଥ୍ୟ (ରିଜନିଂ ଆବିଲିଟି) ଏବଂ ତୃତୀୟ ଦଳକୁ ସ୍ମୃତି ସଂସାଧନର ବେଗ ଉପରେ ତାଲିମ୍ ପ୍ରଦାନ କରାଗଲା । ଚତୁର୍ଥ ଦଳକୁ କୌଣସି ପ୍ରକାର ତାଲିମ ନଦେଇ କେବଳ ଅନ୍ୟ ଦଳ ସହିତ ତୁଳନା ପାଇଁ ରଖାଗଲା । ଦେଖାଗଲାଯେ, ତାଲିମ ପାଇଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଦଳ ବୋଧଜ୍ଞାନର ଯେଉଁ ଦିଗରେ ତାଲିମ ପାଇଛନ୍ତି, ତହିଁରେ ଉନ୍ନତି କଲେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ପ୍ରଥମ ଦଳ (ସ୍ମୃତି ଦଳ) ସ୍ମୃତି ବୈଷୟିକ ପରୀକ୍ଷାରେ ଉନ୍ନତି ପ୍ରଦର୍ଶନ କଲେ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ହୋଇଥିବା ଅନୁବର୍ତ୍ତନ (ଫଲୋ ଅପ୍) ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଲା ଯେ, ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅନେକ ବର୍ଷଯାଏଁ ରହିପାରିଲା । ତେବେ ଯେଉଁ ଦଳକୁ ତାଲିମ ଦିଆଯାଇନଥିଲା, ସେମାନଙ୍କଠାରେ ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖା ଦେଇନଥିଲା । ଅଧ୍ୟୟନର ୧୦ ବର୍ଷ ପରେ ତାଲିମ ପ୍ରାପ୍ତ ଦଳର ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ଜଣାଇଲେ ଯେ, ସେମାନେ ତାଙ୍କର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସାମର୍ଥ୍ୟରେ ପ୍ରାୟ କୌଣସି ଅବନତି ଦେଖୁନାହାନ୍ତି । ତେବେ ୪ର୍ଥ ଦଳ (ତୁଳନା ପାଇଁ ଥିବା ଦଳ)ର ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର

ସାମର୍ଥ୍ୟରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଅବନତି ଦେଖାଯାଇଥିଲା ।

ଅନ୍ୟ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରେ ବୟସ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କର ଏକ ୬ସପ୍ତାହ ବ୍ୟାପୀ ତାଲିମ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି ବର୍ଦ୍ଧନ କରିହେଉଛି ବୋଲି ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହୋଇଛି । ତେବେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସ୍ମୃତି ତାଲିମ ସାଙ୍ଗକୁ, ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ, (ପ୍ରତିଦିନ ୩୦ ମିନିଟ୍‌ରୁ ୪୫ ମିନିଟ୍ ଚାଲିବା କିମ୍ବା ପହଁରିବା) ମାନସିକ ଚାପ ହ୍ରାସ କରିବା ଏବଂ କ୍ଷାରଣରୋଧୀ (ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡ଼ାଣ୍ଟ) ବହୁଳ ଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏହି ଅଧ୍ୟୟନରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ୯୪ ଜଣ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ହାରାହାରି ବୟସ ଥିଲା ୮୧ ବର୍ଷ । ସେମାନେ ଅବସରକାଳୀନ ଏକ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ବସବାସ କରୁଥିଲେ । ଗବେଷକମାନେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କ ସ୍ମୃତି ସ୍ତରକୁ ଅଧ୍ୟୟନ ଆରମ୍ଭରୁ, ମଝିରେ ଏବଂ ଶେଷରେ ପରୀକ୍ଷା କଲେ । ସେମାନେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଯେ, ମୋଟ ଉପରେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ସ୍ମୃତିରେ ଉନ୍ନତି ହେଲା । ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ମଧ୍ୟ ଅନୁଭବ କଲେ ଯେ, ସେମାନଙ୍କ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ପୂର୍ବ ଅପେକ୍ଷା ପ୍ରଖର ହୋଇଥିଲା । ତେବେ ଏହି ଅଧ୍ୟୟନରେ କୌଣସି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଦଳ (କଣ୍ଟ୍ରୋଲ ଗ୍ରୁପ୍) ନଥିଲା । ଫଳରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କ ସ୍ମୃତିର ଉନ୍ନତି ସ୍ତର କାହା ସହିତ ତୁଳନା କରିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇନଥିଲା ।

ଏହି ଅଧ୍ୟୟନରେ ବ୍ୟବହୃତ ୪ଟି ସ୍ମୃତି-ପ୍ରକ୍ରିୟା "ମେମୋରୀ ବାଇବେଲ" ନାମକ ପୁସ୍ତକରୁ ଆନିତ । ଗ୍ୟାରୀ ସ୍ମଲ ନାମକ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏହା ଲିଖିତ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ କ୍ରମାନ୍ୱୟରେ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଗଲା ଏବଂ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ ସେହି ସପ୍ତାହରେ ଶିଖିଥିବା ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଘରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଗଲା । ନିମ୍ନରେ ସେମାନେ ଶିଖିଥିବା ୪ଟି ପ୍ରକ୍ରିୟା ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଉଛି ।

- **ଦେଖ, ଫଟୋ ଉଠାଅ, ସଂଯୋଗ କର (ଲୁକ୍, ସ୍ନାପ୍, କନେକ୍ଟ)**

ବାସ୍ତବରେ "ଦେଖ, ଫଟୋ ଉଠାଅ ଓ ସଂଯୋଗକର" ଅର୍ଥାତ୍ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ । କାରଣ କୌଣସି ବିଷୟକୁ ପ୍ରଥମରୁ ଭଲଭାବେ ଦେଖାଯାଇଥିଲେ ହେଁ ପରେ ତା'ର ରୂପକଳ୍ପନା ମାଧ୍ୟମରେ ସ୍ମୃତିକୁ ଦୃଢ଼ୀଭୂତ କରିହୁଏ । ଦେଖ ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରଥମେ କ'ଣ ମନେରଖିବାକୁ ହେବ ତାହାକୁ ଧୀର ସ୍ଥିର ହୋଇ ଦେଖି ନିଅନ୍ତୁ । ମନେକରନ୍ତୁ ଆପଣ ଫୁଟବଲ୍ ମ୍ୟାଚ୍ ଦେଖିବାକୁ ଗଲାବେଳେ ଷ୍ଟାଡିଅମ୍‌ର 'ଏଫ୍' ଗେଟ୍ ପାଖରେ ଥିବା କାର୍ ପାର୍କିଂ ଅଂଚଳରେ ଗାଡିକୁ ରଖିଛନ୍ତି । ଫଟୋ ଉଠାଅ (ସ୍ନାପ୍) ଅର୍ଥ ସେହି ଅଂଚଳରେ ଏକ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଫଟୋ ଉଠାଇ ମନେରଖନ୍ତୁ । ହୁଏତ ଆପଣଙ୍କ ଗାଡିର ଦୁଇପାଖରେ ଥିବା ଗାଡି ଦୁଇଟି

ନୀଳ ରଂଗର ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଗାଡ଼ିର ରଂଗ ଲାଲ। ସେଇ ଦୃଶ୍ୟ ମନ ଭିତରେ ରହିଥିଲେ ପରେ ତାହାକୁ ସଂଯୋଗ କରିବା ପାଇଁ ସୁବିଧା ହେବ। ହୁଏତ ଆପଣଙ୍କ କାର୍‌ର ସ୍ଥିତିକୁ ଏକ ତରଭୁଜ ଭଳି କଳ୍ପନା କରିପାରନ୍ତି। (ଦୁଇପାଖ ନୀଳ / ସବୁଜ ଓ ମଝିରେ ଲାଲ) ଏବଂ 'ଏଫ୍' ପାର୍କିଂ ସ୍ଥଳକୁ 'ଫୁଟବଲ୍' ସହିତ ସଂଯୋଗ କରିପାରନ୍ତି।

- **ଗଳ୍ପ ପଦ୍ଧତି :**

ଅନେକ ସ୍ମୃତି-ଗବେଷକ ମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏହି ପଦ୍ଧତି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ। ତେବେ 'ଦେଖ, ଫଟୋନିଅ ଏବଂ ସଂଯୋଗ କର' ପଦ୍ଧତିର ଏହା ଏକ ବର୍ଦ୍ଧିତ ରୂପ କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବନାହିଁ। ଯେତେବେଳେ ଆପଣଙ୍କୁ ଅନେକ କାମର ଏକ ଲମ୍ବା ତାଲିକା ମିଳିଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଏହି ଗଳ୍ପ ପଦ୍ଧତି କାମକୁ ଆସେ। ଏଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ତାଲିକାରେ ଥିବା ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ନେଇ ଆପଣଙ୍କୁ ଏକ ଗଳ୍ପ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ପଡେ। ମନେକରନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କୁ ଅଫିସରୁ ଫେରିବା ବାଟରେ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଉପହାର କିଣିବାର ଅଛି, ତା'ପରେ ପୋଷା କୁକୁରକୁ ପରିଷ୍କାର କରିବା ଦରକାର। ପରେ ଝିଅକୁ ଟ୍ୟୁସନ କ୍ଲାସରୁ ଆଣିବା ପରେ ହସ୍‌ପିଟାଲ୍‌ରେ ଥିବା ମାଉସୀଙ୍କ ପାଇଁ କିଛି ଫଳ ନେଇ ଯିବାର ଯୋଜନା ଅଛି। ଏବେ ଆପଣ ଏଭଳି ଏକ ଗଳ୍ପ ଏ ସମସ୍ତ ଘଟଣା / ଚିତ୍ରକୁ ନେଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ। ହୁଏତ ଗଳ୍ପଟି ଏଇ ପ୍ରକାର ହୋଇପାରେ : "ଆପଣଙ୍କ କାର୍‌ର ସାମ୍ନା ସିଟ୍‌ରେ (ବୁଲିଗଲାବେଳେ ସେ ସିଟ୍‌ରେ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ତ୍ରୀ ହିଁ ବସନ୍ତି) ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଉପହାର ସୁନ୍ଦର ଭାବେ ପ୍ୟାକିଂ ହୋଇ ରଖାଯାଇଛି। ଆପଣ ତା'ପରେ ଆପଣଙ୍କ ଦୈନନ୍ଦିନ ରାସ୍ତାରେ କାର୍ ଚଳାଇ ଆସୁଛନ୍ତି। ଏଇ ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କ ପୋଷା କୁକୁର ଯେସୀ (କୁକୁରର ନାମ) ସାବୁନ ଫେଣରେ ସରସର ହୋଇ କାର୍ ସାମ୍‌ନାରେ ଦୌଡୁଛି। ତା' ପଛେ ପଛେ ଗୋଟେ ହାତରେ ପାଠବହି ଧରି ଆପଣଙ୍କ ଝିଅ ଦୌଡୁଛି। ତା'ପରେ ଆପଣଙ୍କ ଗାଡି ଭିତରକୁ ସେଓ, କମଳା ଓ ଅଙ୍ଗୁର ଭଳି କିଛି ଫଳ ବର୍ଷା ହୋଇଛି।" ଏଥର ଆପଣ କ'ଣ ସବୁ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ମରଣ କଲାବେଳେ ଯେଉଁ ଗଳ୍ପଟି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି ତା'ର ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ସଂଦେଶକୁ ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏକୁ ମନେ ପକାନ୍ତୁ। ଅନାୟାସରେ ଆପଣଙ୍କ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ଭୁଲ ଭାବେ ସଂପାଦିତ ହୋଇପାରିବ।

- **ଶ୍ରେଣୀ ବିଭାଗ ପ୍ରକ୍ରିୟା :**

ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ପଦାର୍ଥ / ସଂବାଦ / ସୂଚନାକୁ ନେଇ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଶ୍ରେଣୀ ବିଭାଗ କରି ବିଭିନ୍ନ ଖଣ୍ଡରେ ବିଭାଜିତ କରିଦେଲେ ସ୍ମୃତିରେ ଧାରଣା କରିବା

ଅପେକ୍ଷାକୃତ ସୁବିଧାଜନକ ହୋଇଯାଏ। ମନେକରନ୍ତୁ ଡାଲିଚାଉଳ ଦୋକାନରୁ ଅନେକ ଜିନିଷ କିଣିବାର ଅଛି। ସେଗୁଡ଼ିକର ଶ୍ରେଣୀ ବିଭାଗ କରିଦେଲେ ସହଜରେ ମନେ ପଡ଼ିଯାଏ। ଧରନ୍ତୁ ଆପଣ ସମସ୍ତ ପଦାର୍ଥକୁ ତିନି ବା ଚାରି ଶ୍ରେଣୀରେ ବିଭକ୍ତ କଲେ। ଯଥା : ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ, ସଂସାଧିକ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ, ଦୁଗ୍ଧ ଓ ଦୁଗ୍ଧ ଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ, ଫଳ ଏବଂ ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀ। ଦୋକାନରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ଆପଣ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଶ୍ରେଣୀ ଅନୁସାରେ ଜିନିଷ ନିର୍ଭୁଲ ଭାବେ କିଣିପାରିବେ।

ମୁଖ ସହିତ ନାମର ସଂପର୍କ :

ନୂତନ ଭାବେ ସଂପର୍କରେ ଆସୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ନାମ ପ୍ରାୟତଃ ମନେ ରହେନାହିଁ। ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ରୂପରେ ଥିବା କିଛି ବିଶେଷତ୍ୱ ସହିତ ନାମର ସଂପର୍କ ଯୋଡ଼ି ଦିଆଯାଏ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଯଦି ବିଷ୍ଣୁପ୍ରସାଦଙ୍କ ନାକ ଖୁବ୍ ଚଉଡ଼ା ଥାଏ। ତା' ଉପରେ ଭଗବାନ୍ ବିଷ୍ଣୁଙ୍କ ପ୍ରସାଦ ଥାଳି ଥୁଆ ହେବା ପରି ଆପଣ କଳ୍ପନା କରିପାରନ୍ତି। କିମ୍ବା ଯଦି ଆଲୋକର କପାଳ ଉଚ୍ଚ ହୋଇଥାଏ, ତହିଁରୁ ଆଲୋକ ନିର୍ଗତ ହେଉଥିବାର ଦୃଶ୍ୟ କଳ୍ପନା କରାଯାଇପାରେ।

ତେବେ ଆପଣ କୌଣସି ସ୍ମୃତିବର୍ଦ୍ଧନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗଦେବା ପାଇଁ ଚିନ୍ତା କରୁଥିଲେ କୌଣସି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାୟୋଜିତ ହୋଇଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ହିଁ ଯୋଗ ଦିଅନ୍ତୁ। ସେହି ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କର ବୋଧଜ୍ଞାନ ପୁନର୍ବାସ ଉପରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ତାଲିମ / ଜ୍ଞାନ ଥିବା ବିଧେୟ। ତେବେ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଏକପ୍ରକାର ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରାଯାଉଥିବା ସ୍ମୃତିବର୍ଦ୍ଧକ (?) କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଗେମ୍ ଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ସାବଧାନ। ଏ ବିଷୟରେ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଦତ୍ତ ବାକ୍ୟରେ (କମ୍ପ୍ୟୁଟର ମସ୍ତିଷ୍କ-ତାଲିମ ଗେମ୍ ଆପଣଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କର ରକ୍ଷା କରିପାରେ କି ?) ଏ ବାବଦରେ ବିଷଦ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି। ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ସ୍ମୃତି ସମସ୍ୟା ଯୋଗୁ ତାଙ୍କର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବାଧା ଉପୁଜୁଥାଏ। ସେମାନେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତଭାବେ ଚିକିତ୍ସିତ ହେବା ଦରକାର। ତାଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମସ୍ୟା ଗୁଡ଼ିକ ଅନ୍ୟଠାରୁ ଭିନ୍ନ ହୋଇପାରେ। ତେଣୁ ତାଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତା ଗୁଡ଼ିକର ଚିହ୍ନଟିକରଣ ଓ ଉପଚାର ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳନା କରାଗଲେ ସମସ୍ୟାର ଅବଶ୍ୟ ସମାଧାନ ହୋଇ ପାରିଥାଏ।

ସ୍ମୃତି ଶିକ୍ଷଣର ଉପକାର : ଜଣେ ଅନୁଭବୀଙ୍କ କାହାଣୀ

"ମୋର ସ୍ମୃତି ଖୁବ୍ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଥିଲା। ଏବେ ମୋତେ ୬୫ ବର୍ଷ ହେଲାଣି। ତେବେ ଗତ ୨ବର୍ଷ ତଳେ ସ୍ମୃତି ବାବଦୀୟ ପ୍ରାୟ ସବୁପ୍ରକାର ସମସ୍ୟା ଅନୁଭବ କଲି। କୋଉଠି ମୋର ଚଷମା ଛାଡି ଦେଲିଣି ତ କେଉଁଠି ଚାବିକାଠି ହଜେଇଲିଣି। କାହା ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେଲେ ପୁଙ୍ଖାନୁପୁଙ୍ଖ ବିଷୟ ମନେ ରହିଲା ନାହିଁ। ଆଗରୁ ମୁଁ ବହୁତ ପଢ଼ାପଢ଼ି କରୁଥିଲି। କିନ୍ତୁ ଏବେ ଯାହା ପଢ଼ିଲେ ମନେ ନରହୁଥିବାରୁ ମୁଁ ପଢ଼ାପଢ଼ିରେ ମଜା ପାଇପାରିଲି ନାହିଁ।"

ତା'ପରେ ଉପରୋକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶକ୍ରମେ ସେ ଜଣେ ସ୍ମୃତି ଉନ୍ନତିକରଣ କୌଶଳରେ ପାରଙ୍ଗମ ଜଣେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତ କଲେ। ପ୍ରଥମ ସାକ୍ଷାତରେ ଠିକ୍ କେଉଁସବୁ ବିଷୟରେ ତାଙ୍କର ସ୍ମୃତି ବିଭ୍ରାଟ ଦେଖାଦେଉଛି ବୋଲି ଚିକିତ୍ସକ ପଚାରିଲେ। ତା'ପରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରକାର ସ୍ମୃତି ହୀନତାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ କୌଶଳ ଶିଖାଇଲେ। ପ୍ରତି ମାସରେ ସେ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତ କରିବା ସହିତ କେଉଁ ପଦ୍ଧତି କେତେଦୂର ଫଳପ୍ରଦ ହେଉଛି ଜଣାଇବା ସହିତ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ସଂଶୋଧନ କରାଇ ଦେଲେ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଚିକିତ୍ସକ ଉପଦେଶ ଦେଲେ ଯେ, ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ଘରକୁ ଆସିବା ମାତ୍ରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନରେ ଚାବି ଏବଂ ଚଷମା ରଖିବେ। ଯଦି କେତେବେଳେ ଏହାର ଖିଲାପ ହୁଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନରେ ପଦାର୍ଥଟି ରଖନ୍ତି, ଚିକିତ୍ସକ ପରାମର୍ଶ ଦେଲେ ଯେ, ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ବଡ଼ ପାଟିରେ ଦୁଇଥର କେଉଁଠି ପଦାର୍ଥଟି ରଖିଲେ ତାହା ଘୋଷଣା କରିବେ। ମନେକରନ୍ତୁ, ସେ ଚାବି ରଖିବାକୁ ଗଲାବେଳେ ଫୋନ୍ ବାଜି ଉଠିଲା। ତେଣୁ ଫୋନ୍ ଧରିବାକୁ ଗଲାବେଳେ ଫୋନ୍ ପାଖରେ ସେ ଚାବିଟିକୁ ରଖିଦେଲେ, ତାହାଲେ ବଡ଼ ପାଟିରେ କହିବେ, "ଫୋନ୍ ପାଖରେ ମୁଁ ଚାବିକାଠି ରଖି ଦେଇଛି।"

କଥୋପକଥନର ପୁଙ୍ଖାନୁପୁଙ୍ଖତା ସ୍ମରଣ କରିବା ପାଇଁ କଥାବାର୍ତ୍ତା ଭିତରେ କିପରି ଶବ୍ଦାନ୍ତର (ପାରାଫ୍ରେଜ୍) ଦ୍ୱାରା ଭାବପ୍ରକାଶ କରାଯାଏ ତାହା ଚିକିତ୍ସକ ଶିଖେଇଦେଲେ। ନିଜ ଭାଷାରେ କଥୋପକଥନକୁ ମନେରଖିବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ମୃତିର ଦୃଢ଼ୀକରଣ ହୋଇଥାଏ।

ପଠନ ସମୟରେ ମନଯୋଗିତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସକ ପରାମର୍ଶ ଦେଲେ ଯେ, ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ଘରେ ଏକ ନିଭୃତ ସ୍ଥାନ ନିରୂପିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ। ଯେଉଁଠାରେ ମନ ବିକର୍ଷିତ ହେବାର ବିଶେଷ ଅବକାଶ ନଥିବ। ଯାହା ପାଠ କରାଯାଏ, ତାର ଏକ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଟିପ୍ପଣୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ବି ଚିକିତ୍ସକଙ୍କଠାରୁ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ଶିକ୍ଷାକଲେ।

ଉପରୋକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ପରେ ଅନୁଭବ କଲେ ଯେ, ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପ୍ରଦତ୍ତ କୌଶଳାବଳୀ ଖୁବ୍ ଫଳପ୍ରଦ। ଏବେ ବି ସେ କୌଣସି ପୁସ୍ତକ ପାଠକଲାବେଳେ କେତେକ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି। ତେବେ ପୂର୍ବ ଅପେକ୍ଷା ତାଙ୍କୁ ବେଶ୍ ଭଲ ଲାଗୁଛି। ତାଙ୍କର 'ସ୍ମୃତି ବର୍ଦ୍ଧନ ଶିକ୍ଷା'ର ଶେଷ ଅଧିବେଶନ ଶେଷ ହେବା ପରଠାରୁ ତାଙ୍କଠାରେ ଅନେକ ଉନ୍ନତି ଦେଖାଦେଇଛି। ଏବେ ସେ ପ୍ରାୟ ସବୁବେଳେ ଯେଉଁଠାରେ ଯେଉଁ ପଦାର୍ଥ ରଖୁଛନ୍ତି ତାହା ମନେ ରହୁଛି। କାହା ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେଲାବେଳେ ସେ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ବିଷୟ ମନେରଖି ପାରୁଛନ୍ତି। ସେ କହନ୍ତି, "ଭାବୁଛି ଏବେ ମୁଁ ମୋର ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ମୃତି ଫେରି ପାଇଛି।"

କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଦେଉଥିବା ମସ୍ତିଷ୍କ ତାଲିମ ଗେମ୍ ଆପଣଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ 'ରକ୍ଷା କରିପାରେ କି'?

ଆପଣ ହୁଏତ କିଶୋରୀ ମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ ଯନ୍ତ୍ରପାତିରେ ଘଣ୍ଟାଘଣ୍ଟା ସମୟ ଗେମ୍ ଖେଳିବାରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହୁଥିବା ଦେଖିଥିବେ ବା ଜାଣିଥିବେ। ଏବେ କିନ୍ତୁ ଏକ ନୂତନ ଧରଣର ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ ଗେମ୍ ବଜାରକୁ ଆସିଛି। ଯେଉଁ ମଧ୍ୟବୟସ୍କ ଏବଂ ବୟୋବୃଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ତାଙ୍କ ସ୍ମୃତି ପାଇଁ ବ୍ୟସ୍ତ, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ନୂତନ ଗେମ୍ ଗୁଡ଼ିକ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ। ଅନେକ କମ୍ପାନୀ କମ୍ପ୍ୟୁଟରରେ ମସ୍ତିଷ୍କ-ତାଲିମ ପାଇଁ ଗୁଡ଼ିଏ ଗେମ୍‌ର ବଜାର ପ୍ରବେଶ କରାଇ ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଖୁବ୍ ଲୋକପ୍ରିୟ କରାଇବା ସାଙ୍ଗକୁ ବେଶ୍ ମୋଟା ରକମର ବ୍ୟବସାୟ କରୁଛନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଏସବୁ ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ୍ ଉପକରଣ ସ୍ମୃତି ବର୍ଦ୍ଧନ ପାଇଁ କ'ଣ ପ୍ରକୃତରେ ଉପଯୋଗୀ ???

ଏହାର ପ୍ରଥମ ଉତ୍ତର ହେବ : **କମ୍ପ୍ୟୁଟର ମସ୍ତିଷ୍କ ତାଲିମ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରତି ସାବଧାନ ରହନ୍ତୁ!** ଏହାର ପ୍ରସ୍ତୁତକାରୀ କମ୍ପାନୀମାନେ ତାଙ୍କର ବିଜ୍ଞାପନରେ ଅନେକ ବଡ଼ ବଡ଼ କଥା କହୁଥିଲେ ହେଁ ସେ ସବୁର ସତ୍ୟତା ବା ଯଥାର୍ଥତା ଆଦୌ ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ। ଏକଥା ସତଯେ, ଏଥିରେ ଦିଆଯାଉଥିବା ଖେଳ ଗୁଡ଼ିକରେ ବିଶେଷ ଦକ୍ଷତା ହାସଲ କରିବାରେ ଆପଣ ସମର୍ଥ ହୋଇପାରିବେ। କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଆପଣ ନିଜର ଚାବି ପେନ୍ଥାକୁ କେଉଁଠି ଛାଡିଲେ କିମ୍ବା ନିକଟସ୍ଥ ଲୋକର ନାମ ମନେ ପକେଇବା ସମ୍ଭବ ହୁଏନାହିଁ। ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ ସ୍ମୃତି ଉପରେ ଏହାର କୌଣସି ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ଥିବା କଥା ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇପାରି ନାହିଁ।

ତେବେ ଦୁଇଟି ଛୋଟ ଛୋଟ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ, କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ପ୍ରୋଗ୍ରାମ ଯୋଗୁ ସ୍ମୃତି ଏବଂ ଚିନ୍ତନର କେତେକ ଅଞ୍ଚଳରେ ଉନ୍ନତି ହୋଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ

ମନେରଖିବାର କଥଯେ, ଏହି ଅଧ୍ୟୟନର ଫଳାଫଳକୁ ଯଥାଯଥ ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ଏବେ ଅନେକ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଅଛି। ପ୍ରଥମ କଥା ହେଉଛି ଏ ଅଧ୍ୟୟନ ଖୁବ୍ ଛୋଟ। ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଏହା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରର ଅଧ୍ୟୟନ ଦ୍ୱାରା ସମର୍ଥିତ ହୋଇ ନାହିଁ।

ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟ ଦକ୍ଷତାରେ ଯେଉଁ ଅବନତି ଦେଖା ଦେଇଥାଏ ପ୍ରୋଜେକ୍ଟ-ଇଭିଓ ନାମକ ଏକ ପ୍ରୋଗ୍ରାମ ଦ୍ୱାରା ତହିଁରେ ଉନ୍ନତି ହେଉଥିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ। ୨୦୧୩ ମସିହାରେ 'ନେଚର୍' ନାମକ ପତ୍ରିକାରେ ପ୍ରକାଶିତ ଏକ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ ୬୦ ବର୍ଷରୁ ୮୫ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ୪୬ ଜଣ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଏହି ଗେମ୍ ଖେଳିବାକୁ ଦିଆଗଲା। ଦେଖାଗଲା ଯେ, ଏହା ନିୟମିତ ଖେଳିବାପରେ ସେମାନେ ନାନାଦି କାର୍ଯ୍ୟ ଦକ୍ଷତା ହାସଲ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହେଲେ। ଏହି ଗେମ୍ ସହିତ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଭାବେ ସଂପର୍କିତ ନଥିବା କେତେକ ବୋଧଜ୍ଞାନ କୁଶଳତା ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ହାସଲ କରିପାରିଲେ। କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସ୍ମୃତି (ଅର୍ଥାତ୍ ଅସ୍ଥାୟୀଭାବେ କିଛି ସୂଚନାକୁ ଧାରଣ କରିବା ଏବଂ ତଦନୁସାରେ କାମ କରିବା) ଏବଂ ମନଯୋଗକୁ ସ୍ଥିର ରଖିବାର ଦକ୍ଷତା ବି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲା। ଏହି ଅଧ୍ୟୟନର ୬ମାସ ଯାଏଁ ସ୍ମୃତିରେ ହୋଇଥିବା ଉନ୍ନତି ବଜାୟ ରହିଥିଲା।

ଅନ୍ୟ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରେ ୬୦ ରୁ ୭୦ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ୨୩ ଜଣ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ (ନ୍ୟୁରୋଇମେଜ୍'ରେ ପ୍ରକାଶିତ) ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ କଗମେଡ୍ ୱାର୍କିଂ ମେମୋରୀ ଟ୍ରେନିଙ୍ଗ ପ୍ରୋଗ୍ରାମ୍‌ରେ ନିଆଗଲା। ଏହି ପ୍ରୋଗ୍ରାମରେ ଦେଖାଗଲାଯେ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସ୍ମୃତି ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ଏବଂ ଉପାଖ୍ୟାନିକ ସ୍ମୃତିରେ ଉନ୍ନତ ହେବା ସହିତ ମନଯୋଗ ସ୍ଥିର ରଖିବାର ଦକ୍ଷତାରେ ବି ଉନ୍ନତି ହେଲା।

ତେବେ ଏହିସବୁ ଅଧ୍ୟୟନର ବୈଧତା ସୀମିତ। ଏଥି ମଧ୍ୟରୁ କୌଣସିଟି ଅଧ୍ୟୟନରେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରୋଗ୍ରାମ ସହିତ ଅନ୍ୟ ପ୍ରୋଗ୍ରାମର କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାରର ମାନସିକ ଆହ୍ୱାନ ଯଥା : ନୂଆ ଭାଷାଟିଏ ଶିକ୍ଷା କରିବା କିମ୍ବା ନୂଆ ବାଦ୍ୟଯନ୍ତ୍ର ବଜାଇ ଶିକ୍ଷା କରିବା ସହିତ ତୁଳନା କରାଯାଇ ନାହିଁ। ତା ଛଡ଼ା ଏହିସବୁ ପ୍ରୋଗ୍ରାମରେ ପ୍ରତିଯୋଗୀତାମୂଳକ ଆକୃତି ଏବଂ ଏହି ପ୍ରୋଗ୍ରାମ କିଣିବା ପାଇଁ ବିପୁଳ ଅର୍ଥ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି (ପ୍ରୋଗ୍ରାମର ଦାମ ୨୫୦୦୦ଟଙ୍କାରୁ ଅଧିକ) ତା'ର ମୂଲ୍ୟ ଫେରି ପାଇବାର ଜିଜ୍ଞାସା ଯୋଗୁ ଏହି ଅଧ୍ୟୟନ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇପାରେ। ତା'ଛଡ଼ା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥାଯେ, ଏଯାବତ କୌଣସିଟି କମ୍ପ୍ୟୁଟର ପ୍ରୋଗ୍ରାମ ଯୋଗୁ ଆଲଜାଇମର୍ ରୋଗ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ସ୍ମୃତି ଭ୍ରଂଶ (ବୁଦ୍ଧି ଭ୍ରଂଶ)କୁ ପ୍ରତିରୋଧ କିମ୍ବା ରୋଗର ପ୍ରାରମ୍ଭକୁ ବିଳମ୍ବିତ କରାଯାଇ ପାରିନାହିଁ। ତେଣୁ

ଆପଣଙ୍କୁ ଭଲ ଲାଗୁଛି ତ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ପ୍ରୋଗ୍ରାମ ବ୍ୟବହାର କରିପାରନ୍ତି। ଏହା କେବଳ ଅର୍ଥହାନୀ ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ କିଛି କ୍ଷତି କରେ ନାହିଁ। କିନ୍ତୁ ଜୀବନରେ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଏବଂ ସାମାଜିକ ସ୍ତରରେ ସକ୍ରିୟ ରହିବାରେ ଯେଉଁ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ କୌଣସି କମ୍ପ୍ୟୁଟର ପ୍ରୋଗ୍ରାମରୁ ତାହା ମିଳି ପାରେ ନାହିଁ।

ସ୍ମୃତି-ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିକାଶ କରିବାର ୧୭ଟି ମାର୍ଗ

ଆପଣଙ୍କ ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହିତ 'ସ୍ମୃତି'ର କେତେକ ଦିଗ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ମନ୍ଥର ହୋଇଯାଏ। କିନ୍ତୁ ତା'ର ମାନେ ନୁହେଁ ଯେ, ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ତାଙ୍କର ମସ୍ତିଷ୍କ (ସ୍ମୃତି)ରୁ ସୁରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଉପାୟହୀନ। ବାସ୍ତବରେ ଆପଣ ସ୍ମୃତିରକ୍ଷା ପାଇଁ ଅନେକ କିଛି ସକାରାତ୍ମକ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇ ପାରିବେ!

ଜୀବନଶୈଳୀରେ କେତେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯଥା : ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ, ମାନସିକ ଚାପ ହ୍ରାସ କରିବା ଏବଂ ପ୍ରତିଦିନ ୬-୭ ଘଣ୍ଟା ସୁନିଦ୍ରା ଯିବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ମୃତିରେ ଲକ୍ଷ୍ୟଣୀୟ ଉନ୍ନତି ଦେଖା ଦେଇଥାଏ। ଅନ୍ତତଃ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ଥିତି ବଜାୟ ରହିଥାଏ। ତେବେ ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ, ମସ୍ତିଷ୍କକୁ କିପରି ଆଘାତ ଆଦିରୁ ରକ୍ଷା କରିହେବ ସେ ଦିଗରେ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ। କାରଣ ମସ୍ତିଷ୍କ କୌଣସି ଆଘାତ ପ୍ରାପ୍ତ ହେଲେ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ମୃତି କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କର ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ (ଡ଼ିମେନ୍‌ସିଆ) ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ। ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ଏହି ଉଭୟ ପଦକ୍ଷେପ ବିଷୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଉଛି।

ଦୁଃଖର କଥା ସ୍ମୃତିବର୍ଦ୍ଧନ ପାଇଁ ସେଭଳି କୌଣସି ଔଷଧ ବା ଟନିକ୍ ନାହିଁ। ଅବଶ୍ୟ ଅନେକ କମ୍ପାନୀ ସେମାନଙ୍କ ଉତ୍ପାଦ ସପକ୍ଷରେ ଅନେକ ଯୁକ୍ତି ବାଢ଼ିଥାନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଯୁକ୍ତିର ଜାଲରେ ଅନେକ ନିରୀହ ନାଗରିକ ଫସିଯାଆନ୍ତି - ବାସ୍ତବରେ ସେ ସବୁ ଯୁକ୍ତି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭ୍ରମାତ୍ମକ। ଏ ବିଷୟରେ ପରେ ଦୁଇଟି ବାକ୍ସ "ଜିଙ୍କଗୋ-ସ୍ମୃତି ପାଇଁ ଅଗ୍ରହଣୀୟ" ଏବଂ "ଜୀବସାର ସାହାଯ୍ୟ କରେ କି ?" ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ। ତେବେ ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଅନୁସରଣ କଲେ ତହିଁରୁ ତଥାକଥିତ "ସ୍ମୃତି-ବଟିକା" ମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ନିଶ୍ଚିତଭାବେ ଅଧିକ ସୁଫଳ ମିଳିପାରିବ।

୧. ବ୍ୟାୟାମ

ଶାରୀରିକ ଯୋଗ୍ୟତା ଏବଂ ମାନସିକ ଯୋଗ୍ୟତା ଏକତ୍ର ବାସ କରନ୍ତି। ଅର୍ଥାତ୍ ଦେହ ଯଦି ଠିକ୍ ନାହିଁ ମନ ବି ଠିକ୍ ରହିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ। ସେଥିପାଇଁ କୁହାଯାଏ ଯେ, ଏକ ସୁସ୍ଥ ଶରୀରରେ ହିଁ ଏକ ସୁସ୍ଥ ମନ ବାସ କରିପାରେ। ତେଣୁ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ଏରୋବିକ୍ ବ୍ୟାୟାମ (ଯେଉଁ ବ୍ୟାୟାମ ଫଳରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଏବଂ ହୃଦକ୍ରିୟାର ବେଗ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ) ଫଳରେ ଶରୀର ଓ ମନ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ଫଳରେ ବର୍ତ୍ତମାନର ସ୍ମୃତିରେ ଉନ୍ନତି ଆସିବା ସହିତ ଭବିଷ୍ୟତରେ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ (ଡ଼ିମେନ୍‌ସିଆ) ହେବାର ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ ପାଏ। ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଉନ୍ନତତର ହୋଇଥାଏ। ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ମୃତି ହ୍ରାସର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ଥାଏ।

ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଫଳରେ ସ୍ମୃତିକୁ ଅନେକ ପ୍ରକାରେ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ। ପ୍ରଥମତଃ ବୟସବୃଦ୍ଧି ଜନିତ ସ୍ମୃତିହ୍ରାସକୁ ଏହା ଖାପଖୁଆଇ ଚଳିବା ଏବଂ କ୍ଷତିପୂରଣ କରିବା ଦିଗରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ। ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଫଳରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ହେଉଥିବା ବୟସବୃଦ୍ଧି ଜନିତ ସଂକୋଚନକୁ ମନ୍ଥର ହୋଇଯାଏ। ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ଯେଉଁ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଶାରୀରିକ ଭାବେ ସକ୍ଷମ ବୟୋବୃଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ମସ୍ତିଷ୍କର ଘନଫଳ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ସକ୍ରିୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଥାଏ। ତେଣୁ ସକ୍ରିୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମାନସିକ ସକ୍ରିୟତା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକକାଳ ଅକ୍ଷୁର୍ଣ୍ଣ ରହିବା ସ୍ୱାଭାବିକ।

ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସାର୍ଥକତା ଥିବା ଏକ ତଥ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ, ବ୍ୟାୟାମ ଫଳରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ସ୍ଥିତି ହିପୋକାମ୍ପସ୍‌ର ଆକାର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ। (ସ୍ମରଣ ଥାଉକି, ମସ୍ତିଷ୍କସ୍ଥ ଏହି ହିପୋକାମ୍ପସ ସ୍ମୃତି ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ବୟସବୃଦ୍ଧି ହେଲେ ଏହାର ଆକାର ସଂକୁଚିତ ହୋଇଥାଏ)। ଆମେରିକାରୁ ପ୍ରକାଶିତ "ପ୍ରୋସିଡ଼ିଙ୍ଗସ୍ ଅଫ୍ ନାସ୍‌ନାଲ୍ ଏକାଡ଼େମୀ ଅଫ୍ ସାଇନ୍‌ସେସ୍'ର ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡିଛି ଯେ, ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଏକବର୍ଷ ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମର ତାଲିମ ଦିଆଗଲା ସେମାନଙ୍କ ହିପୋକାମ୍ପସ୍‌ର ଆକାରରେ ଶତକଡ଼ା ଦୁଇଭାଗ ବୃଦ୍ଧି ହେଲା। ଅପରପକ୍ଷରେ ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ କେବଳ ଷ୍ଟ୍ରେଚିଙ୍ଗ ବା ପ୍ରସାରଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମଧ୍ୟରେ ରଖାଗଲା, ସେମାନଙ୍କ ହିପୋକାମ୍ପସ୍ ଶତକଡା ୧.୪ ଭାଗ ସଂକୁଚିତ ହୋଇଥିଲା।

ବ୍ୟାୟାମର ଉପକାରୀ ପ୍ରଭାବ ବୋଧହୁଏ ଏହାଯୋଗୁଁ ନିର୍ଗତ ହେଉଥିବା ଏକ ରସାୟନିକ ଯୌଗିକ ବିଡ଼ିଏନ୍‌ଏଫ୍ (ବ୍ରେଦନ୍ ଡ଼ିରାଇଭଡ୍ ନ୍ୟୁରୋଟ୍ରପିକ୍ ଫାକ୍ଟର) ଯୋଗୁ

ଘଟଣାର ଅନ୍ତ ହୁଏ, ସ୍ମୃତି କିନ୍ତୁ ଚିରନ୍ତନ ହୋଇଯାଏ।

ହୋଇଥାଏ। ବିଡ଼ିଏନ୍‌ଏଫ୍ ମସ୍ତିଷ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ନାୟୁକୋଷ ବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହେବା ସହିତ ମସ୍ତିଷ୍କର ବିଭିନ୍ନ କୋଷମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଯୋଡ-ସମ୍ପର୍କକୁ ଦୃଢ଼ କରାଏ। ବ୍ୟାୟାମ ଫଳରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ମଧ୍ୟରେ ନୂତନ ରକ୍ତବାହିକା ସୃଷ୍ଟି ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ ହୋଇଥାଏ। ବ୍ୟାୟାମ ଯୋଗୁ ମାନସିକ ଚାପ ବି ହ୍ରାସ ପାଏ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ସୁନିଦ୍ରା ପାଇଁ ଏହା ସହାୟକ ହୁଏ। ଉପରୋକ୍ତ ଦୁଇଟିଯାକ କାରଣ ବି ସ୍ମୃତିବର୍ଦ୍ଧନରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।

ବ୍ୟାୟାମ ଯୋଗୁ ଶରୀରର ଅନ୍ୟ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ଅବସ୍ଥାରେ ଉନ୍ନତି ହେବା ଫଳରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ବି ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ବ୍ୟାୟାମ ଫଳରେ ହୃଦ୍‌ବାହିନୀ (କାର୍ଡ଼ିଓଭାସ୍କୁଲାର) ପ୍ରଣାଳୀ ସବଳ ଓ ସୁଦୃଢ଼ ରହିବା ଯୋଗୁ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଅମ୍ଳଜାନ ବହୁଳ ରକ୍ତ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ ସଞ୍ଚାଳିତ ହୁଏ। ବ୍ୟାୟାମ ଫଳରେ ଟାଇପ-୨ ମଧୁମେହ, ଅତ୍ୟଧିକ କୋଲେଷ୍ଟରଲ, ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ଏବଂ ସଂଘାତ ଆଦିର ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ ପାଏ। ଉପରୋକ୍ତ ସମସ୍ୟା ନଥିବା ଯୋଗୁ ବୁଦ୍ଧି ଭ୍ରଂଶର ଆଶଙ୍କା ରହେ ନାହିଁ। "ଆନାଲସ୍ ଅଫ୍ ଇଣ୍ଟରନାଲ୍ ମେଡ଼ିସିନ୍"ରେ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଛି। ତହିଁରେ ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି ଯେ, ୧୭୪୦ ଜଣ ବ୍ୟକ୍ତି ୬୫ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବୟସ୍କମାନଙ୍କୁ ନେଇ ହୋଇଥିବା ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଯେଉଁମାନେ ସପ୍ତାହରେ ତିନି ବା ତଦୂର୍ଦ୍ଧ ଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ (ଡ଼ିମେନ୍‌ସିଆ) ହେବା ଆଶଙ୍କା ସେମାନଙ୍କ ବୟସର ସୁସ୍ଥିଆ ବା ଅଳସୁଆ ପ୍ରକୃତିର ଲୋକଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ଥାଏ।

ଆପଣ କ'ଣ କରିପାରିବେ ?

ଯଦିଓ ଗବେଷକମାନେ ଏଯାବତ୍ ଠିକ୍ କେତେ ପରିମାଣର ବ୍ୟାୟାମ ମସ୍ତିଷ୍କର ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ତାହା ସ୍ଥିର କରିପାରି ନାହାନ୍ତି – ତେବେ ଏକଥା ନିଶ୍ଚିତ ଯେ, ଆପଣ ନିୟମିତ ଭାବେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କୁ କେବଳ ଉପକାର ହିଁ ମିଳିବା ନିଶ୍ଚିତ। ଆପଣ ସପ୍ତାହେ ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ବ୍ୟାୟାମ କରିଦେଇ ହେଇଗଲା ବୋଲି ଭାବିଲେ ଚଳିବ ନାହିଁ।

ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇଥିବା ଗବେଷଣା ତଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ବ୍ୟାୟାମ ଅତି ଚରମ ବା ଉତ୍କଟ (ଏକ୍ସଟ୍ରିମ୍) ଧରଣର ନହୋଇ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଶକ୍ତି ସଂପନ୍ନ (ମଡ଼ରେଟ୍‌ଲି ଭିଗରସ୍) ହେବା ଆବଶ୍ୟକ। (ବାକ୍ସରେ ଥିବା ବୟୋବୃଦ୍ଧ ମାନଙ୍କ ବ୍ୟାୟାମ ସୁପାରିଶ୍‌ମାଳା ଦେଖନ୍ତୁ)।

ଏକ ଔପଚାରିକ ବ୍ୟାୟାମମାଳା ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ। ତେବେ କିଛି ନଥିବା ଅପେକ୍ଷା ଯେକୌଣସି ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଭଲ। ତେଣୁ ଦୈନନ୍ଦିନ ରୁଟିନ୍ ଭିତରେ ବିଭିନ୍ନ

କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଦିଅନ୍ତୁ। ନିମ୍ନରେ କିଛି ଉଦାହରଣ ଦିଆଗଲା।

- ସମ୍ଭବ ହେଲେ ଗାଡିରେ ନଯାଇ ଚାଲି ଚାଲି ଯାଆନ୍ତୁ।
- ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ ପାଇଁ କିଛି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ରଖନ୍ତୁ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ନିଜ ଘର ପାଖ ଆଖରେ ସ୍ଫୂର୍ତ୍ତିଶୀଳ ଗତିରେ ଅଧଘଣ୍ଟାଏ ଚାଲନ୍ତୁ।
- ଲିଫ୍ଟରେ ନଯାଇ ପାହାଚ (ସିଡ଼ି) ଚଢ଼ି ଯାଆନ୍ତୁ।
- ଘରେ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ। ସମ୍ଭବ ହେଲେ କୌଣସି ଏରୋବିକ୍ ବ୍ୟାୟାମ ଡ଼ିଭିଡ଼ି ଦେଖି ଏହା କଲେ ଭଲ।
- ନିଜର ବଗିଚା ଥିଲେ ତହିଁରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ। ଗଛ ଲଗାନ୍ତୁ। ଗଛର ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତୁ।
- କୌଣସି ହେଲଥ୍ କ୍ଲବ୍‌ରେ ଯୋଗ ଦିଅନ୍ତୁ। କିମ୍ବା କୌଣସି ବ୍ୟାୟାମ କ୍ଲାସରେ ଯୋଗ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଯଦି ସୁବିଧା ଥାଏ, ନିୟମିତ ପଁହରନ୍ତୁ।
- ଟେନିସ କିମ୍ବା ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟନ ପରି ଖେଳ ଶିଖନ୍ତୁ।

ବୟୋବୃଦ୍ଧ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ ସୁପାରିଶମାଳା :

ଆପଣ ଯଦି ୬୦ ବର୍ଷ ବୟସରୁ ଅଧିକ, ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଯୁକ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ଏବଂ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ ଅସୁସ୍ଥତା ନଥାଏ, ଆପଣ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା ଅନୁସରଣ କରିବା ଫଳରେ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କ ଉଭୟ ଲାଭବାନ ହେବେ। କିଛି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ କାରଣରୁ ଆପଣଙ୍କର ଚଳନ ଆଦି ସୀମିତ ହୋଇଥିଲେ, ଯେତିକି ଆପଣ ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦ ଏବଂ ନିରାପଦଭାବେ କରିପାରିବେ କେବଳ ସେତିକି କରନ୍ତୁ। ତେବେ କୌଣସି ବ୍ୟାୟାମ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଆପଣଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିନିଅନ୍ତୁ।

ଆମେରିକାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ମାନବସେବା ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ **ଏହିସବୁ** ବ୍ୟାୟାମର ସୁପାରିଶ କରାଯାଇଛି।

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ସପ୍ତାହରେ ୧୫୦ ମିନିଟ୍‌ର ସ୍ଫୂର୍ତ୍ତିଶୀଳ ଗତିରେ (ବ୍ରିସ୍କ ୱାକିଂ) ଚାଲିବା। ସପ୍ତାହକୁ ୫ଦିନ ଯଦି ଚାଲିବା ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଏ, ପ୍ରତିଦିନ ଅଧଘଣ୍ଟାଏ ଲେଖାଏଁ

ଚାଲିବା ଦରକାର। ଆପଣ ଯଦି ଖୁବ୍ ମଜବୁତ୍ ଥାଆନ୍ତି ଆପଣ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସପ୍ତାହରେ ୭୫ ମିନିଟ୍ ଯାଏଁ ଜଗିଙ୍ଗ୍ ବା ମଧ୍ୟମ ଗତିରେ ଚାଲିବା କିମ୍ବା ମଧ୍ୟମ ଗତିରେ ଦୌଡ଼ିବା ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରନ୍ତି। ମନେରଖିବାକୁ ହେବଯେ, ଦୁଇ ମିନିଟ୍‌ର ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ସକ୍ରିୟତା ଏକ ମିନିଟର ବଳିଷ୍ଠ (ଭିଗରସ୍) ସକ୍ରିୟତା ସହ ସମାନ।

- ସପ୍ତାହରେ ଦୁଇଦିନ ମାଂସପେଶୀ ବଳିଷ୍ଠକରଣ ତାଲିମ ନେବା ଦରକାର। ଏହା ଶରୀରର ମୁଖ୍ୟ ମାଂସପେଷୀ ଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ (ଗୋଡ, ଅଣ୍ଟା, ପିଠି, ପେଟ, ଛାତି, କାନ୍ଧ ଏବଂ ବାହୁ) ଏହି ବ୍ୟାୟାମ କରାଯାଏ। ଗୋଟିଏ ଅଧିବେଶନର ଅନ୍ୟୁନ ୪୮ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଅନ୍ୟ ଅଧିବେଶନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ।

୨. ଶିକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ :

ବ୍ୟାୟାମ ଭଳି ନିରନ୍ତର ନୂତନ ସୂଚନାବଳୀ ଆହରଣ ପୂର୍ବକ ମନ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଜୀବନ ସାରା ଆହ୍ୱାନ ଦେବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ସ୍ମୃତିର ବିକାଶ କରିବା ସହ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଏହାର ଅବନତିକୁ ବି ପ୍ରତିରୋଧ କରିପାରିବେ। କେତେକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡିଛି ଯେ, ଯେଉଁବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଜୀବନର ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ବର୍ଷଯାଏଁ ଶିକ୍ଷା ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି ସେମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଦୀର୍ଘତର ସମୟଯାଏଁ ତାଙ୍କର ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ବଜାୟ ରଖି ପାରିଛନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କର ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ (ଡ଼ିମେନ୍‌ସିଆ) ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ କମ୍ ଥାଏ ବୋଲି ଜଣାପଡିଛି। ବୈଜ୍ଞାନିକମାନଙ୍କ ବିଶ୍ୱାସ ଯେ, ବୌଦ୍ଧିକ ସମୃଦ୍ଧିକରଣ ଏବଂ ଶିକ୍ଷଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଅଧିକ ସ୍ନାୟୁକୋଷ ସଂପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦୀପିତ କରିଥାଏ। ଫଳରେ "ଶିକ୍ଷିତ ମସ୍ତିଷ୍କ"ରେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ସଂରକ୍ଷିତ ବୋଧଜ୍ଞାନ ଦକ୍ଷତା (ରିଜର୍ଭ କଗ୍ନିଟିଭ୍ ଆବିଲିଟି) ଥାଇପାରେ। ଯାହାଫଳରେ ତାହା କେତେକ ପରିମାଣରେ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ଜନିତ ସ୍ନାୟୁକୋଷ କ୍ଷୟ ହେଲେ ହେଁ ପରିସ୍ଥିତି ସମ୍ଭାଳିନେବା ପାଇଁ ସକ୍ଷମ ଥାଏ। ମନେକରନ୍ତୁ, ଆପଣ ଯୁବ ବୟସରେ ବିଶେଷ କୌଣସି ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଡ଼ିଗ୍ରୀ ହାସଲ କରିନାହାନ୍ତି, ତା'ମାନେ ନୁହେଁ ଯେ, ଆପଣଙ୍କର ଆଉ କିଛି ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ। ଏବେ ବି ଆପଣ (ଜୀବନ ସାରା ପାଇଁ) ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଆହ୍ୱାନ ଦେଲାଭଳି ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ହାତକୁ ନେଇ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ। ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି ଯେ, (ଜର୍ଣ୍ଣାଲ୍ ଅଫ୍ ଆମେରିକାନ୍ ମେଡ଼ିକାଲ୍ ଆସୋସିଏସନ୍

- ୨୦୧୪) ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅଧିକ ବର୍ଷ ଯାଏଁ ପାଠ ପଢ଼ିଛନ୍ତି, ଜୀବନରେ ପ୍ରଥମ ସୋପାନରେ ମାନସିକ ଶକ୍ତି ଉଦ୍ଦୀପିତ କରୁଥିବା କର୍ମ (ଚାକିରୀ ଇତ୍ୟାଦି) କରିଛନ୍ତି କିମ୍ୱା ନିଜ କାମ ବା ଚାକିରୀ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ନଥିବା ଅନ୍ୟକୌଣସି ମସ୍ତିଷ୍କ ଉଦ୍ଦୀପକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଯୌବନ ଅବସ୍ଥାରୁ ଅତି ବୟସ୍କ ହେବାଯାଏଁ ବ୍ୟସ୍ତ ରହିଛନ୍ତି ସେମାନେ ତାଙ୍କର ଶେଷ ଜୀବନଯାଏଁ ଉନ୍ନତତର ସ୍ମୃତି ଏବଂ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବଜାୟ ରଖିବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇଥାନ୍ତି। ଅନ୍ୟ କେତେକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ ଯେଉଁମାନେ ନିୟମିତ ମନକୁ ଉଦ୍ଦୀପିତ କରୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଯଥା : ବିବିଧ ପଠନ, ଲିଖନ, କ୍ୟାରମ୍ ଓ ଚେସ୍ ଭଳି ଖେଳ ଖେଳିବା, ବିଭିନ୍ନ ବାଦ୍ୟଯନ୍ତ୍ର ବଜାଇବା ଏବଂ ବଗିଚାକାମ ଆଦି କରିବାରେ ମଧ୍ୟବୟସ୍କ ବେଳେ ମନୋନିବେଶ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ଶେଷ ଜୀବନରେ ବୁଦ୍ଧି ଭ୍ରଂଶ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ପ୍ରାୟ ନଥାଏ କହିଲେ ଚଳେ।

ଆପଣ କ'ଣ କରିପାରିବେ :

ଆହ୍ୱାନମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଖଟାଇବା ଫଳରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ନାୟୁକୋଷମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସଂଚାରଣ ବୃଦ୍ଧି ହେଉଥିବାର ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ। ଆପଣଙ୍କ ମନକୁ ଉଦ୍ଦୀପିତ କରିବାର କେତେକ ସ୍ପଷ୍ଟ ଏବଂ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ଉପାୟ ରହିଛି। ତା'ମଧ୍ୟରେ, କ୍ରସୱାର୍ଡ଼ ପଜଲ କରିବା, ସୁଡ଼ୋକୁ ଖେଳିବା, ପଠନ କରିବା, ବିଭିନ୍ନ ପଠନ / ପୁସ୍ତକ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଆଲୋଚନାରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ, ଚେସ୍ ଖେଳିବା କିମ୍ୱା କୌଣସି ଶ୍ରେଣୀରେ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ପ୍ରଧାନ। ତେବେ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଆହ୍ୱାନମୂଳକ (ଚାଲେଞ୍ଜିଙ୍ଗ) ଓ ନୂତନ ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଅଧିକ ଉପକାର କରିଥାଏ। ଉଦାହରଣ - ଏକ ନୂତନ ଭାଷା ଶିକ୍ଷାକରିବା କିମ୍ୱା ଏକ ନୂତନ ବାଦ୍ୟଯନ୍ତ୍ର ଶିକ୍ଷା କରିବା।

ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଉଦ୍ଦୀପିତ ହେବା ପାଇଁ ଖୁବ୍ କିଛି କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଖର୍ଚ୍ଚାନ୍ତ ହେବାକୁ ପଡ଼େନାହିଁ। ଅନେକ ସ୍ଥଳରେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଅପ୍ରକାଶିତ ଭାବେ କେତେକ ଘଟଣା ଘଟେ। ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ ବାଧ କରେ। ଏହାବି ଏକ ମାନସିକ ଆହ୍ୱାନ। ଆପଣ ଯଦି ଏବେ ବି ଅବସର ନେଇ ନାହାନ୍ତି ତେବେ ପ୍ରତିଦିନ ଏଇଭଳି ଅନେକ ଆହ୍ୱାନର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବେ। କିନ୍ତୁ ଯଦି ଆପଣ ଅବସର ଗ୍ରହଣ କରିସାରିଛନ୍ତି ଏବଂ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀ ଭିତରେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ଅନୁବନ୍ଧିତ ନୁହେଁ, ତେବେ ଆପଣଙ୍କୁ ସକ୍ରିୟଭାବେ ନୂତନ ଅଭିଜ୍ଞତା ଏବଂ ଶିକ୍ଷଣ ସୁଯୋଗ ଖୋଜିବାକୁ ପଡ଼ିବ। ନିୟମିତ ଭାବେ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସହିତ ସମୟ ବିତେଇବା, ସିନେମା, ନାଟକ କିମ୍ୱା ମ୍ୟୁଜିଅମ୍ ଆଦି ଦେଖିବାକୁ ଯିବା, ଛୁଟି କାଟିବା ପାଇଁ ଦୂରନ୍ତ

ସ୍ଥାନ ଭ୍ରମଣ କରିବାର ଯୋଜନା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ମନ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ସଜାଗ ଓ ସକ୍ରିୟ ରହିଥାଏ । ଆପଣ ନୂଆ କିଛି ରାନ୍ଧଣା ଶିଖିବା, କୌଣସି ଏକ କ୍ଲବ୍‌ରେ ଯୋଗ ଦେଇ ନୂଆ କିଛି କଳା ଶିକ୍ଷା କରିବା ବି ଲାଭଦାୟକ ହୁଏ ।

୩. ସାମାଜିକ ସ୍ତରରେ ସକ୍ରିୟ ରହନ୍ତୁ :

କେତେକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ, ଯେଉଁ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସାମାଜିକ ସ୍ତରରେ ସକ୍ରିୟ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ମୃତି ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବୋଧଜ୍ଞାନ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଦକ୍ଷତା, କେବଳ ବ୍ୟକ୍ତିକୈନ୍ଦ୍ରିକ ଜୀବନଯାପନ କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଢ଼େର ଭଲ ଏବଂ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବି ସେମାନଙ୍କର ଖୁବ୍ କମ୍ ଥାଏ । ୨୪ ବର୍ଷରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ୯୬ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ୩୬୧୦ ଜଣଙ୍କୁ ନେଇ ସେମାନଙ୍କ ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ଏବଂ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସମ୍ବନ୍ଧର ଅନୁଶୀଳନ କରାଯାଇଥିଲା । ଟେଲିଫୋନ୍‌ରେ ବଂଧୁ ପଡ଼ୋଶୀ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମ୍ପର୍କୀୟଙ୍କ ସହିତ ସେମାନେ କେତେଥର କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେଉଛନ୍ତି - ତାହା ଉପରେ ଏହି ଅଧ୍ୟୟନ ଆଧାରିତ ଥିଲା । ଗବେଷକମାନେ ଦେଖିଲେ ଯେ, ଯେଉଁବ୍ୟକ୍ତିର ସାମାଜିକ ସଂପର୍କ ତଥା ଆନ୍ତଃକ୍ରିୟା ଯେତେ ଅଧିକ ତା'ର ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ସେତେ ଅଧିକ । ଏହି ଅଧ୍ୟୟନ ସବୁ ବୟସ ଶ୍ରେଣୀ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଥିଲା ।

ଅନେକ ଉପାୟରେ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ମୃତିର ଉପକାର କରିପାରେ । ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ସାମାଜିକ ଆନ୍ତଃକ୍ରିୟା ଏବଂ ବୌଦ୍ଧିକ ଉଦ୍ଦୀପନା ଏକ ସଙ୍ଗେ ରହିଥାଏ । କଥୋପକଥନ ଚାଲୁ ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କୁ ନୂତନ ତଥ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତି ହେବା ସହିତ ଆପଣଙ୍କ ଚିନ୍ତାର ସ୍ରୋତକୁ ଅନ୍ୟ ଦିଗରେ ମୋଡ଼ିବା ପାଇଁ ଏକରକମ ବାଧ୍ୟ କରିଥାଏ । ମାନସିକ ଚାପଥିବା ସମୟରେ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କରୁ ଅନେକ ସାହାଯ୍ୟ ମିଳେ । ଫଳରେ ମାନସିକ ଚାପର ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ଥିବା କ୍ଷତିକାରକ ପ୍ରଭାବ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ ।

ଆପଣ କ'ଣ କରିପାରିବେ :

ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ କରନ୍ତୁ । ସାମାଜିକ ସାହାଯ୍ୟ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ, ସମ୍ପର୍କୀୟ, ସେବାକାରୀ ତଥା ଧାର୍ମିକ ସଂଗଠନ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଂଗଠିତ ଦଳମାନଙ୍କଠାରୁ ମିଳିପାରେ । ମସ୍ତିଷ୍କର ଅଭିବର୍ଦ୍ଧନ ପାଇଁ ଆପଣ କୌଣସି ପ୍ରାତଃ ଭ୍ରମଣକାରୀ ଦଳ କିମ୍ବା ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥିବା ସଂଗଠନରେ ବି ଯୋଗ ଦେଇପାରନ୍ତି ।

୪. ଆପଣଙ୍କ ମାନସିକ ଚାପର ସୁପରିଚାଳନା କରନ୍ତୁ :

ମାନସିକ ଚାପ ଅନେକ ଉପାୟରେ ସ୍ମୃତି ନାଶ କରିପାରେ। ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ମାନସିକ ଚାପ ଯଥା ବିଭିନ୍ନ ଡ଼େଡ୍‌ଲାଇନ୍‌ର ଚାପ କିମ୍ବା ପାରିବାରିକ ଯୁକ୍ତିତର୍କ ଯୋଗୁଁ ଆପଣଙ୍କୁ ତହିଁରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ଉଦ୍‌ବେଗ ଏବଂ ନିପୀଡ଼ନକୁ ପରିଚାଳନା କରିବା ପାଇଁ ନିଜର ମାନସିକ ସାଧନ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ଆପଣ ଏଇସବୁ ମାନସିକ ଚାପକୁ ହ୍ରାସ କଲେ କିମ୍ବା ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତ ରହିଲେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ମୃତି ଏବଂ ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟାଦି ପାଇଁ ମୁକ୍ତ ରହିପାରେ।

ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ମାନସିକ ଚାପ ଯୋଗୁ ଆଗତ ବିପଦକୁ ସାମ୍ନା କରିବା ପାଇଁ ଶରୀରରେ 'ଫାଇଟ୍ ଅର୍ ଫ୍ଲାଇଟ୍' ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ। ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଶରୀରରୁ କଟିସଲ୍ ଏବଂ ଆଡ୍ରିନାଲିନ୍ (ଏପିନେଫ୍ରିନ୍) ନାମକ ଚାପ ହରମୋନ୍ କ୍ଷରିତ ହୁଏ। ଶରୀରର ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇବା ପାଇଁ ରକ୍ତରେ ଅଧିକ ଗ୍ଲୁକୋଜ କ୍ଷରିତ ହୁଏ। ଆପଣଙ୍କ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ତଥା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ଗତି ଦ୍ରୁତ ହୁଏ। ଏହି ମାଂସପେଶୀ ମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ଅମ୍ଳଜାନ ଏବଂ ପୌଷ୍ଟିକ ତତ୍ତ୍ୱ ଯୋଗାଇବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ହିଁ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଓ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଏତେ ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି। ଆପଣଙ୍କ ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ଅଧିକ ତତ୍‌ପର ହୁଅନ୍ତି। ଶ୍ରବଣେନ୍ଦ୍ରିୟ ଏବଂ ଦର୍ଶନେନ୍ଦ୍ରିୟ ସଜାଗ ହୋଇଯାଏ। ଅଣୁଚକ୍ରିକା (ପ୍ଲେଟ୍‌ଲେଟ୍) ଅଧିକ ଅଠାଳିଆ ହେହାଇଯାଏ। ଫଳରେ ଯଦି କ୍ଷତାକ୍ତ ହେବାକୁ ପଡ଼େ, ସେଠାରେ ଶୀଘ୍ର ଆତଙ୍କ ହୋଇ ରକ୍ତସ୍ରାବ ଯଥାସମ୍ଭବ କମ୍ ହୁଏ। ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ପ୍ରଣାଳୀ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଉଠେ।

ଏହିସବୁ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସ୍ୱଳ୍ପକାଳୀନ ହେଲେ ଆମକୁ ଅନେକ ବିପଦରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଆଜିକାଲିର ଦୁନିଆଁରେ ଏପ୍ରକାର ଆଗତ ବିପତ୍ତିର ସଂଖ୍ୟା ଖୁବ୍ ଅଧିକ ହେଲାଣି। ଅର୍ଥନୈତିକ ସମସ୍ୟାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି, ଅତ୍ୟଧିକ କର୍ମଭାର, କୌଣସି ଦୁଃଖଦାୟକ ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଆଦି ମାନସିକ ଚାପକୁ ବହୁଗୁଣିତ କରିଦିଏ। ତେଣୁ ଏସବୁ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ମୁକାବିଲା କରିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ରକ୍ତରେ ଜଟିସଲ ସ୍ତର ଅଧିକ କାଳ ପାଇଁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ଦ୍ୱାରା ତାହା ସ୍ମୃତି ସହିତ ସମ୍ପର୍କିତ ମସ୍ତିଷ୍କର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶ (ହିପୋକାମ୍ପସ ସମେତ)କୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇ ପାରେ।

ଆପଣ କ'ଣ କରିପାରିବେ :

ମାନସିକ ଚାପ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଫର୍ମୁଲା ଲାଗୁ ହେଲାଭଳି କୌଣସି ବିଧି ନାହିଁ। ନିଜପାଇଁ କେଉଁ କୌଶଳ ଉପଯୁକ୍ତ ତାହା ପରୀକ୍ଷା କରି ଜାଣିବାକୁ

ପଡିବା। ହୁଏତ ଦ୍ରୁତଗତିରେ ଚାଲିବା, ମଧୁର ସଂଗୀତରେ ନିଜକୁ କିଛି ସମୟ ହଜାଇ ଦେବା, ବନ୍ଧୁଙ୍କ ସହିତ ଗପସପ କରିବା, କିମ୍ବା ବଗିଚା କାମ କରିବା ଭଳି କିଛି ଶିଥିଳନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା କିମ୍ବା 'ଧ୍ୟାନ' କରିବା ମଧ୍ୟରୁ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଦୁଇ ତିନୋଟି ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ହୋଇପାରେ। କେତେକ ଅଧ୍ୟୟନରେ 'ଯୋଗ'ର ବି ସ୍ମୃତି ଉପରେ ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ଥିବାର ଜଣାପଡ଼ିଛି। ଆଠ ସପ୍ତାହ ଯାଏଁ ଗୋଟିଏ ଦଳ 'ହଠଯୋଗ' କଲେ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଦଳ କେବଳ ମାଂସପେଶୀ ସୁଦୃଢ଼ୀକରଣ ବ୍ୟାୟାମ କଲେ। ୮ ସପ୍ତାହ ପରେ ଦେଖାଗଲା ଯେ, ହଠଯୋଗ କରିଥିବା ଦଳଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସ୍ମୃତି ପରୀକ୍ଷା କରିବାରେ ତାହା ଅନ୍ୟଦଳଠାରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଉନ୍ନତତର ହେଲା।

ଆପଣଙ୍କ ମାନସିକ ଚାପକୁ ନିଜେ ପରିଚାଳନା କରିନପାରିଲେ, ଆପଣ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଆଦିରୁ ଲାଭବାନ ହୋଇପାରିବେ। ଏ ଦିଗରେ ଲେଖକଙ୍କ ପ୍ରଣିତ 'ମାନସିକ ଚାପର ପରିଚାଳନା' ପୁସ୍ତକରର ବି ସାହାଯ୍ୟ ନିଆଯାଇପାରେ।

୫. ରାତିରେ ସୁନିଦ୍ରା ଯାଆନ୍ତୁ :

ଦେଖାଯାଇଛିଯେ, ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ରାତିରେ ଭଲ ନିଦ ହୁଏ ନାହିଁ ସେମାନେ ଭଲ ନିଦ ହେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ଭୁଲିଥାଆନ୍ତି। ସ୍ମୃତିର ଦୃଢ଼ୀକରଣ ପାଇଁ ରାତିରେ ସୁନିଦ୍ରା ହୋଇଥିବା ଆବଶ୍ୟକ। ("ସ୍ମରଣ କରିବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ-ନିଦ୍ରା" ବକ୍ସ ଦେଖନ୍ତୁ)। ମାନସିକ ଚାପ ହର୍ମୋନ ସ୍ତର ହ୍ରାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ବି ନିଦ୍ରା ସ୍ମୃତି ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇଥାଏ। ନିଦ୍ରାର ପ୍ରଥମ କିଛି ଘଣ୍ଟା ଅବଧି ମଧ୍ୟରେ ଚାପ-ହର୍ମୋନ ସ୍ତର ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ। ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ମତରେ ସେହି ସମୟରେ ହିପୋକାମ୍ପସ୍ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ସ୍ମୃତିର ସୁଦୃଢ଼ୀକରଣ କରିଥାଏ। ତା'ଛଡ଼ା ଶୋଇବା ଅବସ୍ଥାରେ ମସ୍ତିଷ୍କରୁ ସମସ୍ତ ଗର (ଟକ୍ସିନ୍) ପଦାର୍ଥ ପରିଷ୍କୃତ ହୋଇଥାଏ। ଫଳରେ ସେଥିଯୋଗୁଁ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ (ଡ଼ିମେନ୍‌ସିଆ) ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାରେ ନିଦ୍ରା ସହାୟକ ହୁଏ। ପଶୁମାନଙ୍କ ଉପରେ ହୋଇଥିବା କେତେକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ଆଲଜାଇମର୍ ରୋଗ ସହିତ ସମ୍ପର୍କିତ ବିଟା-ଆମିଲଏଡ୍ ନାମକ ଗର - ପୁଷ୍ଟିସାର (ଟକ୍ସିନ୍ ପ୍ରୋଟିନ) ସ୍ତରର ଜାଗ୍ରତ ଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ଏବଂ ଶୁପ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ହ୍ରାସ ପାଇଯାଏ। ତେଣୁ ଶୋଇବା ସମୟ କମିଗଲେ ରକ୍ତରେ ବିଟା-ଆମିଲଏଡ୍ ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାର ଆଶଙ୍କା କରାଯାଏ।

ଯଦିଓ କେତେସମୟ ଶୋଇବା ଦରକାର, ସେ ବିଷୟରେ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମତପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିଛି । ତେବେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଦୈନିକ ୬ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା ଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କର ଦିନ ବେଳେ ଆବଶ୍ୟକ ମତେ ସତେଜ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ରହିବା ସହିତ ସ୍ମୃତିକୁ ଠିକ୍‌ଭାବେ ବଜାୟ ରଖିପାରିବେ । ନିୟମିତ ଗୁଣାତ୍ମକ ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣର ନିଦ୍ରା ପାଇବା ଫଳରେ ଚିନ୍ତନ ଏବଂ ସ୍ମୃତି ଉପରେ ନିଦ୍ରା ଅଭାବ ସଂପର୍କିତ ପଡ଼ିଥିବା କୁପ୍ରଭାବ ଦୂର ହେବାକୁ ଲାଗେ । ତେବେ କିଛି ଲୋକ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ନିଦ୍ରା ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ନିଦ୍ରା ବିକୃତି ଘଟିବାର ଆଶଙ୍କା ରହେ । ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ନିଦ୍ରା ନହେବା ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କର ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଅବନତି ଦେଖାଦିଏ ।

ସବୁଠାରୁ ସାଧାରଣ ନିଦ୍ରାବିକୃତି ହେଉଛି ନିଦ୍ରାହୀନତା (ଇନ୍‌ସୋମ୍ନିଆ) । ଦୁଃଖର କଥା, ନିଦ୍ରାହୀନତା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ଅଧିକାଂଶ ଔଷଧ ବି ସ୍ମୃତି ହ୍ରାସ ତଥା ସାଧାରଣ ବୋଧଜ୍ଞାନ ଦକ୍ଷତା ହ୍ରାସ କରିପାରେ । ସେଥିପାଇଁ ନିଦ୍ରାକାରକ ଔଷଧ ବି ଦୀର୍ଘକାଳ ବ୍ୟବହାର ନକରିବା ଉଚିତ । ବରଂ ନିଦ୍ରାହେବା ପାଇଁ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଟିପ୍‌ସକୁ ଆପଣାନ୍ତୁ । ଉପକାର ହେବ ।

ଅନ୍ୟ ଏକ ନିଦ୍ରା ବିକୃତି ହେଉଛି ଅବଷ୍ଟ୍ରକ୍ଟିଭ ସ୍ଲିପ୍ ଆପ୍ନିଆ (ଓଏସ୍ଏ) । ଚିକିତ୍ସା କରାନଗଲେ ଏହା ଯୋଗୁଁ ସ୍ମୃତି ହ୍ରାସ ହୋଇପାରେ । ଓଏସ୍ଏ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ନିଦ୍ରା ମଧ୍ୟରେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବନ୍ଦ ହୋଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ନିଦ୍ରା ବ୍ୟାହତ ହୁଏ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ରାତିରେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ବାରମ୍ବାର ନିଦ ଭାଙ୍ଗେ । (ଏହା ଯୋଗୁଁ ଶହ ଶହ ଥର ନିଦ ଭାଙ୍ଗିପାରେ !) ମହିଳାମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ପୁରୁଷମାନେ ଏଥିଷର ଅଧିକ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ୬୫ ବର୍ଷ ପରେ ପ୍ରତି ଦଶଜଣରେ ଅନ୍ତତଃ ଜଣେ ନିଶ୍ଚିତଭାବେ ଓଏସ୍ଏ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଅତି ଉଚ୍ଚ ଶବ୍ଦର ଘୁଙ୍ଗୁଡ଼ି ହୋଇଥାଏ । ଆପଣଙ୍କର ଯଦି ଘୁଙ୍ଗୁଡି ହେଉଥାଏ, ଏହାର ଚିକିତ୍ସା କରାଇଲେ ବୋଧଜ୍ଞାନ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତାର କେତେକ ଦିଗରୁ ଉନ୍ନତି ହୋଇଥାଏ ।

ଆପଣ କ'ଣ କରିପାରିବେ :

ନିମ୍ନଲିଖିତ କେତେକ ଅଭ୍ୟାସ ନିଦ୍ରାହୀନତା ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ ।

- ସବୁବେଳେ ନିଦ୍ରା ପାଇଁ ଏକ କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀ / ରୁଟିନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ପ୍ରତି ରାତିରେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଶଯ୍ୟା ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଗୋଟିଏ

ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଶଯ୍ୟା ତ୍ୟାଗ କରନ୍ତୁ। ଏଇଭଳି ରୁଟିନ୍ ଅନୁଯାୟୀ ଶଯ୍ୟା ଗ୍ରହଣ ଓ ଶଯ୍ୟା ତ୍ୟାଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଦେହ ଏହି ନିୟମ ପାଳନ କରିବା ଦିଗରେ ତାଲିମ୍ ପାଇଥାଏ।

- ଶଯ୍ୟାକୁ କେବଳ ଶୋଇବା ଏବଂ ଯୌନକ୍ରିୟା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।
- ଆପଣଙ୍କ ବ୍ୟାୟାମ ଦିନର ପ୍ରଥମ ଦୁଇ ତିନିଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଶେଷ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ। ଶୋଇବାକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଫଳରେ ଅନେକ ଶରୀର କ୍ରିୟା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ (ଫିଜିଓଲଜିକାଲ୍) ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ। ତାହା ଶୋଇବାରେ ବ୍ୟାଘାତ କରିପାରେ। ତା'ଛଡ଼ା ସକାଳେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଦିନର ପ୍ରଥମ ସୋପାନରେ ହିଁ ଆପଣଙ୍କ ସତର୍କତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ।
- କଫି ଏବଂ କେଫିନ୍‌ର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉତ୍ସ (ବ୍ଲାକ୍ ଚକୋଲେଟ୍, ଅନେକ ପ୍ରକାର ସଫ୍ଟ ଡ୍ରିଙ୍କ, କେତେକ ବ୍ରାଣ୍ଡର ବ୍ୟଥାନାଶକ ଔଷଧ, ଅନେକ ପ୍ରକାର ଚା') କୁ ଏଡ଼େଇ ଯାଆନ୍ତୁ। ବିଶେଷ କରି ଅପରାହ୍ନ ପରେ ଏସବୁ ଆଦୌ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।
- ଦିନବେଳେ ଅଧିକ ସମୟ ଶୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଦିନବେଳେ ଅଧିକ ସମୟ ଶୋଇଲେ ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରାକୃତିକ ନିଦ୍ରା-ଚକ୍ର ବ୍ୟାହତ ହୋଇପାରେ। ରାତିରେ ଆପଣଙ୍କୁ ଶୋଇବା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ହାଲିଆ ଲାଗି ନପାରେ। ତେଣୁ ନିଦ୍ରା ବ୍ୟାହତ ହେବ!
- ସ୍ଲିପିଙ୍ଗ ପିଲ୍‌ସ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଉପାୟ କାମ କରୁନଥିଲେ ଆପଣଙ୍କ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରି କେବଳ ଅଳ୍ପଦିନ ପାଇଁ ଏହା ବ୍ୟବହାର କରିପାରନ୍ତି। କାରଣ ସ୍ଲିପିଙ୍ଗ ପିଲ୍ ଅଭ୍ୟାସ / ଆସକ୍ତିରେ ପରିଣତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ। ତା'ଛଡ଼ା ନିଦ୍ରାହୀନତା ପରି ସ୍ଲିପିଙ୍ଗ ପିଲ୍‌ସ ମଧ୍ୟ ସ୍ମୃତିହାନୀର କାରଣ ହୋଇପାରେ।
- ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଉଷୁମ କ୍ଷୀର ଅଧଗ୍ଲାସ ପିଇବାର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ। କ୍ଷୀରରେ ଥିବା ଟ୍ରିପ୍ଟୋଫାନ୍ (ଏକ ରସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ) ଆପଣଙ୍କୁ ଶିଥିଳ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ। କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଏହା ନିଦ୍ରାଦାୟକ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟକରେ।
- ଆପଣ ହାଲିଆ ହୋଇନଥିଲେ ଶୋଇବାର ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ତା'ନହେଲେ ଆପଣ ବିଛଣାରେ ପଡ଼ି ଖାଲି ଉଠୁପଡ଼ ହେଉଥିବେ। ଶୋଇବାକୁ ଯିବାର ୨୦

ଆମ ନିଜସ୍ୱ ଯେଉଁ ଟାଇମ୍ ମେସିନ୍ ଆମକୁ ପଛକୁ ନେଇଯାଏ, ତାକୁ ସ୍ମୃତି କୁହାଯାଏ, ଯାହା ଆମକୁ ଆଗକୁ ନେଇଯାଏ ତାକୁ 'ସ୍ୱପ୍ନ' କୁହାଯାଏ।

ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ନିଦ ନହେଉଥିଲେ, ଶଯ୍ୟା ତ୍ୟାଗ କରି ଉଠନ୍ତୁ। ଅନ୍ୟତ୍ର ଯାଇ କିଛି ସମୟ କିଛି ପଢ଼ନ୍ତୁ। ଫଳରେ ଦେହ ଶିଥିଳ ହେବ।

ସ୍ମରଣ କରିବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ - ନିଦ୍ରା

ନିଦ୍ରା ଯୋଗୁଁ ସ୍ମୃତିରେ ଏତେ ପ୍ରଭେଦ ହୁଏ କାହିଁକି ? ଗୋଟିଏ ଥିଓରୀ କହେ ଯେ, ନିଦ୍ରାର ଦୁଇଟି ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଯଥା ଧୀର ତରଙ୍ଗ ନିଦ୍ରା ଏବଂ ଦ୍ରୁତ ଚକ୍ଷୁ ଚଳନ (ରାପିଡ୍ ଆଇ ମୁଭ୍‌ମେଣ୍ଟ - ଆର୍ ଇ ଏମ୍)ରେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ହେଉଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ କଳାପରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହିଁ ସ୍ମୃତିର ସୁଦୃଢ଼ୀକରଣ ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ।

ମୂଷାମାନଙ୍କ ଉପରେ ହୋଇଥିବା ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଏ **ଯେ, ଧୀର ତରଙ୍ଗ** ନିଦ୍ରାବେଳେ ହିପୋକାମ୍ପସ୍‌ରେ ଯେଉଁ ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଦେଖାଯାଏ, **ତାହା** ଅତୀତରେ ଜୀବଜନ୍ତୁମାନେ କିଛି ଶିଖିବା ସମୟରେ **ହେଉଥିବା** କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ **ସହିତ** ପ୍ରାୟ ସମାନ। ଏହି ଅଭିଜ୍ଞାନ (ଫାଇଣ୍ଡିଂ)ରୁ ଜଣାପଡୁଛି ଯେ, **ଧୀର ତରଙ୍ଗ ନିଦ୍ରା** ସମୟରେ ହିପୋକାମ୍ପସ୍‌ରେ ନିକଟରେ ଅର୍ଜିତ ସୂଚନାଗୁଡ଼ିକର ପୁନଃଚାଳନ **ହେବା** ଫଳରେ ସୂଚନାର ଅଧିଗ୍ରହଣ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଯେଉଁସବୁ ସ୍ନାୟୁଗତ ପ୍ରଣାଳୀ **ସକ୍ରିୟକରଣ** ହୋଇଥିଲା ତା'ର ସଶକ୍ତିକରଣ ଘଟିଥାଏ।

ଶିକ୍ଷଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକର ପୁନଃଚାଳନା ହିଁ ଦୃଢ଼ୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଚାବିକାଠି କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବନାହିଁ।

ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ନିଦ୍ରାର ଆରଇଏମ୍ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ (ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖାଯାଏ) ମସ୍ତିଷ୍କର ବହିଃସ୍ତରରେ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ। ଏବେ କେତେକ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି ଯେ, ସ୍ମୃତିକୁ ସାଂକେତିକ ଢ଼ଙ୍ଗରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଯେଉଁ ସ୍ନାୟବିକ ମାର୍ଗରେ ସାଇତି ରଖେ, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ପାଇଁ 'ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିବା' ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ।

୬. ଧ୍ୟାନ କରିବା ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ :

ଧ୍ୟାନ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ମୃତିକୁ ଅନେକ ଉପାୟରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ। କୋଳାହଳପୂର୍ଣ୍ଣ ବାତାବରଣରେ ବି ଆପଣ ମନଯୋଗ ଦେବାରେ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ମନୋଯୋଗ ଦେବା ବା ଅଭିନିବେଶ (ଆଟେନ୍‌ସନ୍)ରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ସ୍ମୃତିର ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ସ୍ମୃତି ଅଧିଗ୍ରହଣକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ। ଧ୍ୟାନ ଯୋଗେ ଚାପ ହର୍ମୋନ କର୍ଟିସଲ

ସ୍ତର ହ୍ରାସ ପାଏ। ତେଣୁ କର୍ଟିସଲ୍‌ର ବହୁକାଳିକ ଉଚ୍ଚସ୍ତରର କ୍ଷତିକାରକ ପ୍ରଭାବରୁ ହିପୋକାମ୍ପସ ରକ୍ଷାପାଏ। ତା'ଛଡ଼ା ଏହା ଆଉ ଏକ ଉପାୟରେ ବି ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ମାଇଣ୍ଡଫୁଲନେସ୍ ମେଡିଟେସନ୍‌ର ଏକ ଅଧ୍ୟୟନ ଅନୁସାରେ ଧ୍ୟାନଦ୍ୱାରା ରାତିରେ ଏକ ଆରାମଦାୟକ ସୁନିଦ୍ରା ପାଇବାରେ ଆପଣଙ୍କ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ।

ଧ୍ୟାନଦ୍ୱାରା ଆପଣ ସ୍ୱୟଂ ଅନୁଭୂତିରେ ଆଣୁଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ମୁହୂର୍ତ୍ତକୁ ମନଯୋଗ ସହକାରେ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି। ବର୍ତ୍ତମାନକୁ ଅନୁଭବ କଲାବେଳେ ଅତୀତର କୌଣସି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ହଜି ଯାଆନ୍ତି ନାହିଁ କିମ୍ବା ଭବିଷ୍ୟତର ଅନିଶ୍ଚିତତା ପାଇଁ ଚିନ୍ତିତ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱରେ କ'ଣ ଘଟୁଛି ତା'ର ବିଶ୍ଳେଷଣ ନକରି କିମ୍ବା ଅନ୍ୟର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ବିଚାର ନକରି କେବଳ ନିଜସ୍ୱ ଅନୁଭବରେ ହିଁ ମନଯୋଗ କରନ୍ତି। ଗବେଷକମାନେ କୁହନ୍ତି ଯେ, ଧ୍ୟାନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଫଳରେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ସ୍ମୃତି, ଆତ୍ମସଚେତନତା ଏବଂ ସମବେଦନା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଞ୍ଚଳମାନଙ୍କରେ କେତେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ। ୨୦୧୩ ମସିହାରେ ପ୍ରକାଶିତ (ଜର୍ଣ୍ଣାଲ ଅଫ୍ ଫିଜିଓଲଜିକାଲ୍ ସାଇନ୍‌ସେସ୍) ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରେ ୪୮ ଜଣ କଲେଜ ଛାତ୍ରଙ୍କୁ ନେଇ ଦେଖାଗଲାଯେ, ଯେଉଁ ଛାତ୍ରମାନେ ସପ୍ତାହରେ ୪ଦିନ ଏପରି ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ଯାଏଁ ଧ୍ୟାନ କଲେ, ସମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସ୍ମୃତି, ପଠନ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ସହିତ ଚପଳତା ଆଦି ହ୍ରାସ ପାଇଲା। ତା'ଛଡ଼ା ସ୍ନାତକ ଶ୍ରେଣୀରେ ତାଙ୍କର ହାରାହାରି ନମ୍ବର ୪୬୦ ରୁ ୫୨୦ ଯାଏଁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲା। ଅଥଚ ଯେଉଁ ଛାତ୍ରମାନେ ତୁଳନା ହେବା ପାଇଁ (ଧ୍ୟାନ କରିନଥିବା) ଥିଲେ ସେମାନଙ୍କ ଗ୍ରେଡ୍ ସ୍କୋରରେ କୌଣସି ଉନ୍ନତି ହୋଇନଥିଲା।

କେତେକଙ୍କ ମତରେ ଧ୍ୟାନରୁ ଯେଉଁ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ ତାହା ମାନସିକ ଚାପ ହ୍ରାସ କାରଣରୁ ହିଁ ହୋଇଥାଏ। ଏ ବାବଦୀୟ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରେ ୩୬ ଜଣ ୬୫ ବର୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ନିଆଗଲା। ସେ ସମସ୍ତେ ଉଦ୍‌ବେଗ ସମ୍ପର୍କିତ ମାନସିକ ଚାପରେ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ଥିଲେ। ସେମାନେ ଚାପ ହ୍ରାସକାରୀ ମନଯୋଗୀ ଧ୍ୟାନର ମାତ୍ର ୮ଟି ଅଧିବେଶନରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା ପରେ ଦେଖାଗଲା ଯେ, ସେମାନଙ୍କ ଉଦ୍‌ବେଗର ଭୀଷଣତା ହ୍ରାସ ପାଇଗଲା, ଏବଂ ସେମାନେ ସମସ୍ତେ ସ୍ମୃତି ପରୀକ୍ଷାରେ ଉନ୍ନତ ପ୍ରଦର୍ଶନ କଲେ। ପରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ପାରାଗ୍ରାଫ୍ ପଢ଼ି ଶୁଣାଇବା ପରେ, ସେମାନେ ତାହାକୁ ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା ଭଲଭାବେ ସ୍ମରଣ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହେଲେ। ଏହି ଅଧ୍ୟୟନଟି ୨୦୧୪ ମସିହାରେ ଇଣ୍ଟରନାସ୍‌ନାଲ୍ ଜର୍ଣ୍ଣାଲ୍ ଅଫ୍ ଜେରିଆଟ୍ରିକ୍ ସାଇକିଆଟ୍ରିରେ ପ୍ରକାଶିତ।

ସ୍ମୃତିର ପରାକ୍ରମ ଦ୍ୱାରା ସମୟ ବି ପରାଜିତ ହୁଏ।

ଧ୍ୟାନର ପ୍ରକ୍ରିୟା (ଟେକ୍‌ନିକ୍) ଜାଣିବା ପାଇଁ ଅନେକ ପୁସ୍ତକ, ଭିଡ଼ିଓ ମିଳୁଛି। ଅନେକ ୱାର୍କସପ ବି ହେଉଛି। ଅନେକ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଧର୍ମାନୁଷ୍ଠାନ, ରାମକୃଷ୍ଣ ମିଶନ୍ ଭଳି କେତେକ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଆଦିରେ ଏ ବାବଦୀୟ ଅନେକ ଶିକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରାଯାଇଥାଏ।

ଆପଣଙ୍କର ନିୟମିତ ଭାବେ ନିଦ୍ରାଜନିତ ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ଆପଣଙ୍କ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ। ଫଳରେ ଆପଣ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମସ୍ୟାକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ସହିତ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଚିକିତ୍ସା ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବେ।

୭. ପରିବା ସମୃଦ୍ଧ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ :

ପରିବା ସମୃଦ୍ଧ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟକୁ ଆମେରିକାରେ ମେଡ଼ିଟରାଇନ୍ ଷ୍ଟାଇଲ ଖାଦ୍ୟ କହନ୍ତି। ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟରେ ମୋଟା ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ (ଯଥା - ଢ଼ିଙ୍କିକୁଟା ଚାଉଳ, ଧୂଷର ଅଟା ଇତ୍ୟାଦି), ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ଏବଂ ମାଛ, ବିଭିନ୍ନ ମଞ୍ଜି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ତୈଳରୁ ଆସିଥିବା ଫ୍ୟାଟ୍ ଥାଏ। ଏହି ଖାଦ୍ୟ ମୁଖ୍ୟତଃ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଏବଂ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ପ୍ରଣାଳୀ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ। ସେଥିପାଇଁ ବୋଧହୁଏ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଏହା ସ୍ମୃତି ସମସ୍ୟାର ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ କରିବାରେ ଏହା ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ପାଇଁ ଯାହା ଭଲ, ତାହା ମସ୍ତିଷ୍କ ପାଇଁ ବି ଭଲ।

୨୦୧୩ ମସିହାରେ ଜର୍ଣ୍ଣାଲ ଅଫ୍ ନ୍ୟୁରୋଲଜୀରେ ପ୍ରକାଶିତ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରେ ୧୭୦୦୦ରୁ ଅଧିକ ହାରାହାରି ୬୫ ବର୍ଷରୁ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଗଲା। ଦେଖାଗଲା ଯେ, ଖାଦ୍ୟପେୟ ମେଡ଼ିଟାରିଆନ୍ ଷ୍ଟାଇଲର ଖାଦ୍ୟପେୟ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ବିକୃତି ଦେଖା ଦେବା ଆଶଙ୍କା ଶତକଡ଼ା ୧୯% କମ୍। ଅନ୍ୟ କେତେକ ଅଧ୍ୟୟନରେ ବି ସ୍ପଷ୍ଟ କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ଯେଉଁମାନେ ମେଡିଟାରିନିଆନ୍ ଷ୍ଟାଇଲ୍ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ବୋଧଜ୍ଞାନ ଅପକର୍ଷ (କଗ୍ନିଟିଭ୍ ଇମ୍ପେଆରମେଣ୍ଟ) ଏବଂ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବୁଦ୍ଧି ଭ୍ରଂଶ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ଥାଏ।

ମେଡ଼ିଟାରିନିଅନ୍ ଖାଦ୍ୟର ଗୋଟିଏ ବିଶେଷ ଅଂଶ ହେଉଛି ମାଛ। ମାଛରେ ଓମେଗା-୩ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ଥାଏ। ଏହାହିଁ ମସ୍ତିଷ୍କ ପାଇଁ ସହାୟକ ହୁଏ ବୋଲି ଅନେକଙ୍କର ଧାରଣା।

ଖାଦ୍ୟର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପାଦାନ ଗୁଡ଼ିକ ବି ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ କରୁଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି। ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ଅସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଚର୍ବି (ମାଛତେଲ ଏବଂ ଅଧିକାଂଶ ପରିବା ଜାତ ତେଲ) ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶର ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ କରିଥାଏ ବୋଲି କେତେକ ଅଧ୍ୟୟନରେ

ବ୍ୟକ୍ତ କରାଯାଇଛି। ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରେ ୬୦ ବର୍ଷ ଓ ତହିଁରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବୟସର ୪୮୨ ଜଣ ମହିଳାଙ୍କୁ ୩ ବର୍ଷ ଯାଏଁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଗଲା। ଯେଉଁ ମହିଳାମାନେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଅସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଚର୍ବିଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ, ସେମାନଙ୍କର ସ୍ମୃତି ହ୍ରାସ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ହେଲା। ପ୍ରକାଶ ଥାଉକି ସେମାନଙ୍କ ତୁଳନା କମ୍ ପରିମାଣର ଅସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଚର୍ବିଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଥିବା ମହିଳାମାନଙ୍କ ସହ କରାଯାଇଥିଲା। ଯେଉଁମାନେ ସର୍ବାଧିକ ଅସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଚର୍ବି ଖାଇଥିଲେ ତାହା ତାଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ମୋଟ କ୍ୟାଲୋରୀର ୧୩% ଥିଲା।

ଯଥେଷ୍ଟ ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ଖାଇବା ଫଳରେ ଖୁବ୍ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ। କାରଣ ଏହି ଉତ୍ସରୁ ଅନେକ ଜୀବସାର ଓ ଖଣିଜସାର ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ। ଶରୀର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଗରେ ହେଉଥିବା ବୟସଜନିତ ଅବନତିକୁ ଏହା ଅନେକ ପରିମାଣରେ ପ୍ରତିରୋଧ କରିଥାଏ।

ଆପଣ କ'ଣ କରିପାରିବେ :

ଆପଣ ଯଦି ମଡ଼େିଟାରିନିଆନ୍ ଖାଦ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ଚାହାନ୍ତି, ଏଠାରେ କେତେକ ମୌଳିକ ତଥ୍ୟ ଦିଆଯାଉଛି। ତା' ପ୍ରତି ଅବଶ୍ୟ ଧ୍ୟାନ ଦେବେ।

- ଆପଣଙ୍କ ତଟକା ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି କରନ୍ତୁ। ଆପଣଙ୍କ ପ୍ଲେଟ୍‌ରେ ଅଧା ପନିପରିବା କିମ୍ବା ଫଳରେ ଭର୍ତ୍ତି ହେବା ଦରକାର।
- ମାଂସ ଖାଇବା ସୀମିତ କରନ୍ତୁ। ସଂଶାଧିତ ମାଂସ ଆଦୌ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ। ମାଛ, କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ କିମ୍ବା ନିରାମିଷ ଭୋଜନ ପାଇଁ ବିନ୍‌ସ, ରାଜ୍‌ମା ଏବଂ ସୋୟା ଇତ୍ୟାଦିରୁ ଖୁବ୍ ଭଲ ପୁଷ୍ଟିସାର ମିଳିପାରେ।
- ଧୂଷର ଚାଉଳ କିମ୍ବା ଧୂଷର ଅଟା ପସନ୍ଦ କରନ୍ତୁ। ଅତି ସରୁ ଚାଉଳ କିମ୍ବା ରିଫାଇନ୍ ଅଟା ବର୍ଜନ କରନ୍ତୁ।
- ଅଲିଭ ଅଏଲ୍ କିମ୍ବା ସାଫ୍ଲାୱାର, ସନ୍‌ଫ୍ଲାୱାର ଆଦି ତେଲ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।
- ସ୍ନାକ୍‌ସ ପାଇଁ ୱାଲ୍‌ନଟ୍ ପେସ୍ତା ବାଦାମ ଆଦି ପସନ୍ଦ କରନ୍ତୁ। ପଟାଟୋ ଚିପ୍‌ସ, ଆଇସ୍‌କ୍ରିମ, କ୍ୟାଣ୍ଡିବାର୍ ଇତ୍ୟାଦି ବର୍ଜନ କରନ୍ତୁ।

ଅନେକ ସମୟରେ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଭୋଜନ ପ୍ରତି ମନ ପ୍ରଲୋଭିତ ହୋଇପାରେ। ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଚର୍ବିରେ ଭରପୁର ଏବଂ ପରିବା ଏବଂ ଫଳ ରହିତ ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପରେ ତା'ର ପରିପୂରକ ଭାବେ କିଛି ଜୀବସାର ଏବଂ ମାଛତେଲ କ୍ୟାପ୍‌ସୁଲ ଖାଇଲେ ଚଳି

ଯାଇପାରେ ବୋଲି କେତେକ ଭାବନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ବାସ୍ତବରେ ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପରିପୂରକରୁ ଆଶାନୁରୂପ ଫଳ ମିଳିନଥାଏ। ତେଣୁ ସର୍ବଦା ଏଭଳି ପ୍ରଲୋଭନ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହନ୍ତୁ।

ଜୀବସାର (ଭିଟାମିନ୍)ର ଭୂମିକା :

ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମେତ ଦେହର ସାମଗ୍ରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ଧାତୁସାର ଓ ଜୀବସାର ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ। କିନ୍ତୁ ଅନୁମୋଦିତ ଆହାରୀୟ ପରିମାଣଠାରୁ ଅଧିକ **ମାତ୍ରାରେ** ଜୀବସାର ଅନ୍ଥଦିନ ପାଇଁ ଖାଇଲେ ସ୍ମୃତି ବୃଦ୍ଧିପାଇବା କିମ୍ବା ଦୀର୍ଘକାଳିକ ପ୍ରଭାବ ଭାବେ **ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ** (ଡିମେନସିଆ) ବିରୁଦ୍ଧରେ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ମିଳୁଥିବାର **କୌଣସି** ପ୍ରମାଣ ନାହିଁ।

ଜୀବସାର ବି ସମୂହ :

ସ୍ମୃତି ଏବଂ ବୋଧଜ୍ଞାନ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣର (ଅର୍ଥାତ୍ ଦୈନିକ ଆହାରୀୟ ଅନୁମୋଦିତ ପରିମାଣ - ଆରଡିଏ) ଜୀବସାର ବି ବିଶେଷକରି ଜୀବସାର ବି୬, ବି୧୨ ଓ ଫିଲିକ୍ ଅମ୍ଳ ମିଳୁଥିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଜୀବସାର ବି୧୨ ର ଅଭାବ ଯୋଗୁ ଭ୍ରମ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିର ନିର୍ଣ୍ଣୟରେ ଅସୁବିଧା ହୋଇଥାଏ। ଜୀବସାର ବି୧୨ ମାଂସ, ମାଛ, କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ଏବଂ ସାମୁଦ୍ରିକ ଜୀବ ମାନଙ୍କରୁ ମିଳିଥାଏ। ଏହି ସବୁ ଖାଦ୍ୟଖାଇ କିମ୍ବା ପରିପୂରକ ଜୀବସାର ବଟିକା ଖାଇ ଏହି ଜୀବସାର ଅଭାବ ପ୍ରତିରୋଧ କରିହୁଏ। ୬୦ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବୟସ୍କ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଶତକଡ଼ା ପ୍ରାୟ ୬ଭାଗ ବ୍ୟକ୍ତି ଜୀବସାର ବି୧୨ ଅଭାବରେ ଥା'ନ୍ତି ଏବଂ ଆଉ ପ୍ରାୟ ୨୦% ବ୍ୟକ୍ତି ଅଭାବ ସୀମାରେଖାରେ ଥା'ନ୍ତି। ଯୁବକ ଗୋଷ୍ଠୀ ଅପେକ୍ଷା ବୟସ୍କ ମାନଙ୍କର ପାକସ୍ଥଳୀ ରସରେ କମ୍ ପରିମାଣର ଅମ୍ଳ ନିର୍ଗତ ହେଉଥିବାରୁ ଖାଦ୍ୟ ଉପରୁ ମିଳୁଥିବା ଜୀବସାର ବି୧୨ର ଚୟାପଚୟନ କରିବା ତାଙ୍କ ପାଇଁ କଠିନ ହୁଏ। ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସ୍ମୃତି ଏବଂ ଚିନ୍ତନ ସମସ୍ୟା ଅଭିଯୋଗ କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କରି ଜୀବସାର ବି୧୨ସ୍ତର ପରୀକ୍ଷା କରିନେବା ଆବଶ୍ୟକ। କାରଣ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ସହଜରେ ଚିକିତ୍ସା କରିହୁଏ।

ଜୀବସାର-ଡି :

କେତେକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଜୀବସାର-ଡି ର ସ୍ତର କମ୍ ହେଲେ ତାହା ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ବ୍ୟାଘାତ କରିପାରେ ଏବଂ ଜୀବସାର ଡି ଅଭାବ ପ୍ରାୟତଃ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ। ୨୦୧୪ ମସିହାରେ ୭୦ରୁ ୭୯ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ପ୍ରାପ୍ତ ୨୭୦୦

ସ୍ମୃତି, ସମୁଦ୍ର କୂଳରେ ଖେଳୁଥିବା ଶିଶୁଟିଏ। ସେ କେଉଁ ଶାମୁକାକୁ ଆଦରରେ ସାଉଁଟି ରଖିବ ଜଣାନାହିଁ। - ପିଅର୍ସ ହାରିସ୍

ଲୋକଙ୍କୁ ନେଇ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନ କରାଯାଇଥିଲା। ଦେଖାଗଲାଯେ, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଶତକଡ଼ା ୬୮ ଭାଗ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଜୀବସାର ଡି ସ୍ତର ୩୦ ମେକାଗ୍ରାମରୁ କମ୍ ରହିଛି। (୩୦ ରୁ ୭୪ ମେକାଗ୍ରାମ୍ ଜୀବସାର ଡି ର ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ତର କୁହାଯାଏ)। ଜୀବସାର ଡି ସ୍ତର କମ୍ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା କମ୍ ଥିବାର ପ୍ରମାଣ ବିଭିନ୍ନ ପରୀକ୍ଷାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଲା। ଅନ୍ୟ କେତେକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଜୀବସାର ଡି ର ନ୍ୟୁନ ସ୍ତର ଏବଂ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ହେବାର ଆଶଂକା ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି।

ତତ୍ତ୍ୱ ଅନୁସାରେ ଆପଣ ଦୈନିକ ଅନ୍ତତଃ ୧୫-୨୦ ମିନିଟ୍ ହାତ ଗୋଡ଼କୁ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରେ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ରଖିଲେ ଦୈନିକ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ଜୀବସାର ଡି ପରିମାଣ ଆହରଣ କରିପାରିବେ। (ତେବେ ଅତିବାଇଗଣୀ ରଶ୍ମି ଅଲଟ୍ରାଭାଓଲେଟ୍‌ରେ) ର ଅନିଷ୍ଟକାରୀ ପ୍ରଭାବରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ମୁହଁ ଏବଂ ହାତ ଆଦିରେ ଏସ୍‌ପିଏଫ୍ ଥିବା କ୍ରିମ୍ ଲଗାଇବା ଦରକାର)। ସୂର୍ଯ୍ୟ ରଶ୍ମି ଚର୍ମକୁ ଭେଦକଲାବେଳେ ତହିଁରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଭାବେ ଥିବା ଏକ ପଦାର୍ଥକୁ ଜୀବସାର ଡି'ରେ ପରିଣତ କରିଦିଏ। ସେହି ପୌଷ୍ଟିକ ତତ୍ତ୍ୱ ଆମର ବ୍ୟବହାର ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ଛଡ଼ା ଅଧିକାଂଶ ସାମୁଦ୍ରିକ ଜୀବ (ମାଛ, କଙ୍କଡ଼ା ଆଦି)ରେ ଜୀବସାର ଡି ଭରପୂର ଥାଏ। କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଂଶୋଧିତ କ୍ଷୀରରେ ଜୀବସାର ଡି ପରିପୂରକ ମିଶାଇ ବିକ୍ରୀ କରାଯାଏ। ପ୍ରତିଦିନ ଏଥିରୁ ୮୦୦ ଆନ୍ତର୍ଦ୍ଦେଶୀୟ ଏକକର ଜୀବସାର ପାଇବା ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଦରକାର।

ଜୀବସାର ଇ :

ଜୀବସାର 'ଇ'ର ଅନେକ ଉପକାରୀ ଗୁଣ ରହିଛି। ଏହା ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ଏବଂ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଏହା ପ୍ରତିକାରକ (ଆଣ୍ଟିଓକ୍ସିଡାଣ୍ଟ)ଗୁଣ ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥିବାରୁ ଚୟାପଚୟନର ଉପୋତ୍ପାଦ (ବାଇ-ପ୍ରଡକ୍ଟ) ଭାବେ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଉଥିବା ବିଷାକ୍ତ ମୁକ୍ତାଣୁ (ଫ୍ରି ରାଡିକାଲ୍)ର ବିନଷ୍ଟକାରୀ ପ୍ରଭାବରୁ ରକ୍ଷା କରିପାରେ। ଏହାଛଡ଼ା ଜୀବସାର ଇ ଚକ୍ରାଣୁ (ପ୍ଲେଟ୍‌ଲେଟ)ମାନଙ୍କୁ ଧମନୀ କାନ୍ଥରେ ଅଠାଭଳି ଲାଗି ରହିବାର ନିବୃତ୍ତ କରିବା ଫଳରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ରକ୍ତପ୍ରବାହ ସ୍ୱାଭାବିକ ରହିଥାଏ। ଏହି ଜୀବସାର ଅଲିଭ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ତୈଳ ତଥା ବିଭିନ୍ନ ମଞ୍ଜି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ମିଳିଥାଏ। ପରିବା ମଧ୍ୟରେ ଟମେଟୋ, ବ୍ରୋକୋଲି ଏବଂ ଆଭୋକାଡୋରେ ତଥା ବିଭିନ୍ନ ଫଳରେ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ।

ଅନେକ ଲୋକ ସେମାନଙ୍କ କଳ୍ପନାକୁ ଭୁଲବଶତଃ ସ୍ମୃତି ବୋଲି ଭାବନ୍ତି।

ତେବେ ଦୁଃଖର ବିଷୟଯେ, ଏଯାବତ୍ କୌଣସି ଅଧ୍ୟୟନରେ ଜୀବସାର ଇ ନିୟମିତ ନେବା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିର ବୋଧଜ୍ଞାନ ଦକ୍ଷତାରେ ଉନ୍ନତି ହୁଏ ଏବଂ /କିମ୍ବା ଯେଉଁ ମାନଙ୍କର ମୃଦୁ ବୋଧଜ୍ଞାନ ହାନୀ ହୋଇଥାଏ, ତାଙ୍କର ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ ପାଏ ବୋଲି ପ୍ରମାଣ ମିଳିନାହିଁ। ତା'ଛଡ଼ା ଜୀବସାର 'ଇ' ପରିପୂରକ ନେବା ଫଳରେ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମିଯିବାର ବି କୌଣସି ପ୍ରମାଣ ନାହିଁ।

୮. ଶରୀରର ଓଜନକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ରଖନ୍ତୁ :

ବିଶେଷକରି ମଧ୍ୟବୟସ୍କ ଥିଲାବେଳେ ଶରୀରର ଓଜନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ରଖିଲେ ପରେ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ଥାଏ। ଏବେ ଅଧିକାଂଶ ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳାଙ୍କ ଶରୀରରେ ମେଦବୃଦ୍ଧି ହେବାର ଦେଖାଯାଉଛି। ଅର୍ଥାତ୍ ସେମାନଙ୍କ ବିଏମ୍‌ଆଇ ୩୦ ବା ତଦୂର୍ଦ୍ଧ ରହୁଛି। (ବିଏମ୍ ଆଇ = କିଲୋଗ୍ରାମରେ ଆପଣଙ୍କ ଓଜନ / ମିଟରରେ ଆପଣଙ୍କ ଉଚ୍ଚତା²। ମନେକର ଆପଣଙ୍କ ଓଜନ ୯୦ କେ.ଜି. ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଉଚ୍ଚତା ୫ଫୁଟ ୮ଇଞ୍ଚ ବା ୧୭୦ ସେ.ମି. ବା ୧.୭ ମିଟର। ତେବେ ବି.ଏମ.ଆଇ ହେବ ୯୦ / (୧.୭)² = ୩୧.୧) ମେଦାଳ ହେଲେ ଆପଣଙ୍କୁ ଅନେକ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରିବା ଆଶଙ୍କା ଥାଏ। ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ଅନ୍ୟତମ। ବିଶେଷକରି ଯେଉଁମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟବୟସ୍କ ସମୟରେ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ମେଦାଳତା (ଶରୀରର ମଝି ଅଂଶର ମୋଟାପଣ) ଥାଏ, ତାହା ବେଶୀ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ। ଏହାଛଡ଼ା ଯେଉଁମାନେ ଅଧିକ ମେଦାଳ ସେମାନଙ୍କର ମଧୁମେହ ଏବଂ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଆଦି ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ଥାଏ। ଏହି ଦୁଇଟିଯାକ ଅବସ୍ଥା ସ୍ମୃତି ବିଚ୍ୟୁତି ଏବଂ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ପାଇଁ ଆଶଙ୍କା ସୃଷ୍ଟିକରେ ବୋଲି ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଛି। ମଧ୍ୟବୟସ୍କ ସମୟରେ ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଶାରୀରିକ ଓଜନ ବଜାୟ ରଖିବା ନିଶ୍ଚିତଭାବେ ଉପକାର ହୋଇଥାଏ - ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ। କିନ୍ତୁ ଯଦି ଜଣେ ଅଧିକ ଓଜନ ବିଶିଷ୍ଟ ଥାଇ ପରେ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରେ ତେବେ ତାକୁ ସେହି ପରିମାଣର ଉପକାର ମିଳିବ କି ନାହିଁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଏବେ ଗବେଷକମାନେ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛନ୍ତି।

କେତେକ ଛୋଟ ଛୋଟ ଅଧ୍ୟୟନରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ପ୍ରଥମରୁ ମେଦାଳଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଓଜନହ୍ରାସ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରିବା ପରେ ତାଙ୍କର ସ୍ମୃତି ଏବଂ ବୋଧଜ୍ଞାନରେ ଉନ୍ନତି ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଛି। ୨୦୧୪ ମସିହାରେ ଆମେରିକାନ୍ ଜର୍ଣ୍ଣାଲ୍ ଅଫ୍ ସର୍ଜରୀରେ ପ୍ରକାଶିତ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ଓଜନ-ହ୍ରାସ ପାଇଁ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ହୋଇଥିବା ୫୦ ଜଣ ଲୋକଙ୍କୁ ୩ବର୍ଷ ଯାଏଁ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବାରେ

ଦେଖାଗଲା ଯେ, ସେମାନଙ୍କର ଅଭିନିବେଶ ଦକ୍ଷତା (ଆଟେନ୍‌ସନ୍), କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଦକ୍ଷତା ଏବଂ ସ୍ମୃତି ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉନ୍ନତି ଦେଖାଗଲା । ତେବେ ଏହାଠାରୁ କମ୍ ବେଗରେ ହେଉଥିବା ଓଜନହ୍ରାସ (ବିନା ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାରରେ) ଯୋଗୁ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶର ଆଶଙ୍କା କମିଥାଏ କି ନାହିଁ ତାହା ଜାଣିବା ପାଇଁ ଏବେ ବି ଗବେଷଣା ଚାଲୁ ରହିଛି ।

ଆପଣ କ'ଣ କରିପାରିବେ :

ବାରମ୍ବାର ଆପଣ ଶୁଣୁଛନ୍ତି ଏବଂ ଶୁଣିଛନ୍ତି ଯେ, କମ୍ କ୍ୟାଲୋରୀ ଖାଆନ୍ତୁ । ତା'ର ମାନେ ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ ପନିପରିବା ଏବଂ ଫଳ ଏବଂ କମ୍ ପରିମାଣର ସଂସାଧିତ ଖାଦ୍ୟ, ବିଶେଷ କରି ଅତ୍ୟଧିକ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଚର୍ବି ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଚିନିଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟ ନ ରହିବା ବିଧେୟ । ଏପରିକି କ୍ୟାଲୋରୀ ବହୁଳ କୁକିଜ୍, କୋଲ୍‌ଡ୍ ଡ୍ରିଙ୍କ ଇତ୍ୟାଦି ବଦଳରେ ସାଲାଡ୍ ଆଦି ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପେଟ ବି ପୁରିଯାଏ ଅଥଚ କମ୍ କ୍ୟାଲୋରୀ ପେଟକୁ ଯାଏ । ଆପଣ ପ୍ରତିଦିନ କେତେ କ୍ୟାଲୋରୀ ଦରକାର କରନ୍ତି ତାହା ଆପଣଙ୍କ ବୟସ ଲିଙ୍ଗ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । (ସାରଣୀ - ୨ ଦେଖନ୍ତୁ)

ହୁଏତ ଭୁଲ ଶ୍ରେଣୀର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଫଳରେ ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ଆପଣ ଖାଉଥାଇ ପାରନ୍ତି । ତେବେ ହଠାତ୍ ଖାଦ୍ୟରେ ଖୁବ୍ ବଡ଼ ଧରଣର ଅଦଳବଦଳ କରିବା ଚେଷ୍ଟା ନକରିବା ଭଲ । ଆପଣ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ଧୀରେ ଧୀରେ ତାହା ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ । ଅଭ୍ୟାସକୁ ବଦଳାଇବା ଖୁବ୍ କଠିନ । ହୁଏତ ଯାହା ଖାଆନ୍ତି ତାହା ଆପଣଙ୍କର ପ୍ରିୟ ହୋଇଥାଇପାରେ । ଆପଣ ଯଦି ହଠାତ୍ ଯେଉଁସବୁ ଖାଦ୍ୟକୁ ଭଲପାଆନ୍ତି ତା' ସ୍ଥାନରେ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ରଖନ୍ତି, ତେବେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଆପଣ ପୂର୍ବର ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଅଭ୍ୟାସ ଆପଣେଇ ନେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ତେଣୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଖାଦ୍ୟରେ ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ସମୟରେ ତା' ମଧ୍ୟରୁ ଆପଣଙ୍କୁ ଭଲ ଲାଗୁଥିବା ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିନିଅନ୍ତୁ ।

ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟପେୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ଅତି କଷ୍ଟକର ମନେହୁଏ, କୌଣସି ଡ଼ାଏଟିସିଆନ୍ କିମ୍ବା ନ୍ୟୁଟ୍ରିସନିଷ୍ଟଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ । ସେମାନେ ଆପଣଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟପେୟ ବାବଦରେ (ରାନ୍ଧଣା ପଦ୍ଧତି ସମେତ) ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ସୂଚନା ଦେଇପାରିବେ । ଆପଣ ଦେଖିବେ ଯେ, ଯେଉଁସବୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରଦ ଖାଦ୍ୟକୁ ଆପଣ ପ୍ରଥମେ ଆଡ଼େଇ ଯାଉଥିଲେ, ନ୍ୟୁଟ୍ରିସନିଷ୍ଟଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା ଫଳରେ ତାହା ସ୍ୱାଦଯୁକ୍ତ ହୋଇଯାଇଛି ।

ସାରଣୀ -୨ ପ୍ରତିଦିନ ଆପଣଙ୍କର କେତେ କ୍ୟାଲୋରୀ ଦରକାର ?

ଏହି ସାରଣୀରେ ଜଣେ ହାରାହାରି ଓଜନର ବ୍ୟକ୍ତି ତାଙ୍କ ଓଜନ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଦୈନିକ କେତେ କ୍ୟାଲୋରୀ ଖାଇବା ଦରକାର ତାହା ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି। ଆପଣ ଯଦି ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି ଆପଣଙ୍କୁ ଏହାଠାରୁ କମ୍ କ୍ୟାଲୋରୀ ଖାଇବା ଦରକାର। ଆପଣଙ୍କର ଓଜନ ଯଦି ଖୁବ୍ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ସାରଣୀରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଓଜନ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଆଦର୍ଶ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ।

	ବୟସ	ଅପେକ୍ଷାକୃତ ବସି ବସି କାମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି	ମଧ୍ୟମଧରଣର ସକ୍ରିୟ	ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ
ମହିଳା	୩୧ରୁ୫୦	୧୮୦୦କ୍ୟାଲୋରୀ	୨୦୦୦	୨୨୦୦
	୫୧ ଓ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ	୧୬୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ	୧୮୦୦	୨୦୦୦-୨୨୦୦
ପୁରୁଷ	୩୧ରୁ ୫୦	୨୨୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ	୨୪୦୦-୨୬୦୦	୨୮୦୦-୩୦୦୦
	୫୧ରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ	୨୦୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ	୨୨୦୦-୨୪୦୦	୨୪୦୦-୨୮୦୦

ସ୍ମୃତି ପାଇଁ ଗିଙ୍କ୍‌ଗୋ ? ନାଁ - ନାଁ

ମେଡ଼େନ୍‌ହେଆର ନାମକ ଗଛର ମଞ୍ଜି ଓ ପତ୍ରର ନିର୍ଯ୍ୟାସକୁ ଗିଙ୍କ୍‌ଗୋ ବିଲୋବା କୁହାଯାଏ। ଏବେ ଏହି ନିର୍ଯ୍ୟାସ (ଗିଙ୍କ୍‌ଗୋ ବିଲୋବା)ର ଯାଦୁକାରୀ ପ୍ରଭାବର ବହୁତ ପ୍ରଚାର ହେଉଛି। କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଏହା ଏକ ଅବ୍ୟର୍ଥ ସ୍ମୃତି ବର୍ଦ୍ଧକ। ତେବେ ଗବେଷକମାନଙ୍କ ମତରେ ଏହାର ଲୋକପ୍ରିୟତା କେବଳ ଏବଂ କେବଳ ଯୋଜନାବଦ୍ଧ ମାର୍କେଟିଂ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯୋଗୁଁ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିଛି। ଏହାର କୌଣସି ପରିମେୟ (ମେଜରବଲ୍) ମସ୍ତିଷ୍କର ବିକାଶ କରିବା ଦକ୍ଷତା ନାହିଁ ବୋଲି ସେମାନେ ମତ ବ୍ୟକ୍ତ କରନ୍ତି।

କେତେକ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ବୋଧଜ୍ଞାନହାନୀ ହୋଇଥିବା ତଥା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ନେଇ ଗିଙ୍କ୍‌ଗୋ ବିଲୋବା ବିଷୟରେ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ଅଧ୍ୟୟନ ହୋଇସାରିଛି। ତେବେ ତହିଁରୁ ମିଳିଥିବା ଫଳାଫଳ ଖୁବ୍ ନିରୁତ୍ସାହଜନକ। ହ୍ୟୁମାନ୍ ସାଇକୋଫାର୍ମାକୋଲାଜୀ ଆନାଲାଇଜଡ୍ ରେଜଲ୍ଟରେ ୨୮ଟି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଅଧ୍ୟୟନର ଫଳାଫଳ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଛି। ତହିଁରେ ଅଭିନିବେଶ (ଆଟେନ୍‌ସନ୍), କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କ୍ଷମତା ଏବଂ ସ୍ମୃତି କୌଣସି କ୍ଷେତ୍ରରେ କିଛିବି ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ଦେଖାଯାଇ ନାହିଁ।

ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ଗିକ୍‌ଗୋ ଖାଇବା ଫଳରେ ଆଲଜାଇମର ରୋଗର ଆଶଙ୍କା ବି ପ୍ରତିହତ ହେବା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାରଣରୁ ହେଉଥିବା ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶର ଆପାତନ ହ୍ରାସ ହେବାର କୌଣସି ପ୍ରକାର ପ୍ରମାଣ ମିଳିପାରି ନାହିଁ। ଯେଉଁମାନଙ୍କର ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ହୋଇଛି ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବି ଏହାର କୌଣସି ଉପକାରୀତା ନଥାଏ । ଅନ୍ୟ ଅନେକ ଅଧ୍ୟୟନରେ ଗିକ୍‌ଗୋ ବିଲୋବାର ପ୍ରଭାବ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ (ଡ଼ିମେନ୍‌ସିଆ) ଏବଂ ବୋଧଜ୍ଞାନ ହାନୀରେ ବିଶ୍ୱାସଯୋଗ୍ୟ ନୁହେଁ ବୋଲି ସ୍ପଷ୍ଟ କରି ଦିଆଯାଇଛି।

୯. ଆପଣଙ୍କ ଅସୁସ୍ଥତାର ଯଥାସମ୍ଭବ ପରିଚାଳନା କରନ୍ତୁ :

ହୃତ୍‌ରୋଗ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ବିଭିନ୍ନ ଅବସ୍ଥା ଯଥା - ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ, ଉଚ୍ଚ କୋଲେଷ୍ଟରଲ ସ୍ତର ଏବଂ ଟାଇପ୍-୨ ଡ଼ାଇବେଟିସ୍, ସ୍ମୃତି ସମସ୍ୟା ସହିତ ବି ଜଡ଼ିତ। ଏ ସମସ୍ତ ଅବସ୍ଥା ଯୋଗୁ ମସ୍ତିଷ୍କର କ୍ଷତିକାରୀ ସଂଘାତ (ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍) ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ଥାଏ ଏବଂ ଏହା ଯୋଗୁଁ କମ୍ ବୟସରୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସ୍ମୃତି ସମସ୍ୟା ବି ଦେଖା ଦେଇପାରେ।

• ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ : ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ (ଡ଼ିମେନ୍‌ସିଆ)ର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ଥାଏ। ତା'ଛଡ଼ା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସ୍ମୃତି ହାନୀ, ସ୍ୱାଭାବିକ ରକ୍ତଚାପ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସ୍ମୃତିହାନୀ ତୁଳନାରେ ଖୁବ୍ ଗୁରୁତର ହୋଇଥାଏ। ଯେକୌଣସି ବୟସରେ ବି ଏହି ପ୍ରଭେଦ ଦେଖା ଦେଇପାରେ।

ବିଶେଷକରି ମଧ୍ୟବୟସ୍କମାନଙ୍କଠାରେ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ଥିଲେ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ି ଯାଇଥାଏ। ଗୁଡ଼ିଧମନୀ ହେବା ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିବା ଫଳରେ ଧମନୀ ମାନଙ୍କରେ ଚର୍ବି ଜମିଯାଇ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ରକ୍ତସଞ୍ଚାଳନ ବ୍ୟାହତ ହୁଏ। ଫଳରେ ମସ୍ତିଷ୍କର କୋଷାବଳୀ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ତା'ଠାରୁ ଆହୁରି ଅଧିକ କ୍ଷତି ହୁଏ, ଯଦି ମସ୍ତିଷ୍କର କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଂଚଳକୁ ରକ୍ତ ଯୋଗାଣ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ, ସେଠାରେ ଥିବା ମସ୍ତିଷ୍କର ତନ୍ତୁର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥାଏ। ଛୋଟ ଛୋଟ ସଂଘାତ ଫଳରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଅତି ଛୋଟ ଅଞ୍ଚଳର ଅଳ୍ପ କିଛି କୋଷର ମୃତ୍ୟୁ ହୁଏ। ତେବେ ଏହା ବାରମ୍ବାର ସଂପାଦିତ ହେବାପରେ ବେଶ୍ କିଛି କୋଷର ମୃତ୍ୟୁ ହେବା ପରେ ଲକ୍ଷଣମାନ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ। ଏହାକୁ ବାହିକାମୟ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ (ଭାସ୍କୁଲାର୍ ଡ଼ିମେନ୍‌ସିଆ) କୁହାଯାଏ। ବିଶେଷକରି ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏଭଳି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଜୀବନଶୈଳୀ ଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପକୁ ପରିଚାଳନା କରିବା ସମ୍ଭବ । ଦରକାର ହେଲେ ନିୟମିତ ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ଏହା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରେ । ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ ପାଏ । ଏହା ଫଳରେ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ (ଡ଼ିମେନ୍‌ସିଆ) ହେବାର ଆଶଙ୍କା ମଧ୍ୟ କମିଯାଇଥାଏ ।

ଉଚ୍ଚ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ମାତ୍ରା :

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ପରି ଉଚ୍ଚ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ସ୍ତର ବି ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହିତ ସ୍ମୃତିହାନୀ ଓ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ (ଡ଼ିମେନ୍‌ସିଆ)ର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଏକାଧିକ ପ୍ରକାରର କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ରହିଛି । ସ୍ୱଳ୍ପ ସାନ୍ଦ୍ରତା ବିଶିଷ୍ଟ ଚର୍ବିଳ ପୁଷ୍ଟିସାର (ଏଲଡ଼ିଏଲ) କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍‌କୁ 'ଖରାପ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍' କୁହାଯାଏ । କାରଣ ଏହି କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ଧମନୀ କାନ୍ଥମାନଙ୍କରେ ଜମା ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ତା'ର ଫଳରେ ହୃତ୍‌ଘାତ ଏବଂ ସଂଘାତ ଘଟିଥାଏ । ଉଚ୍ଚ ସାନ୍ଦ୍ରତା ବିଶିଷ୍ଟ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍‌କୁ 'ଉତ୍ତମ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍' କୁହାଯାଏ । କାରଣ ଧମନୀ କାନ୍ଥରେ ଜମା ହୋଇଥିବା ଅତ୍ୟଧିକ ଏଲଡ଼ିଏଲକୁ ଏହା ହଟାଇ ଦେଇଥାଏ ।

ମଧ୍ୟ ବୟସ୍କ ସମୟରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଏଲଡ଼ିଏ୍ ସ୍ତର ରହିବା ଫଳରେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ମୃଦୁ ଧରଣର ବୋଧଜ୍ଞାନ ହାନୀ କିମ୍ବା ମୃଦୁ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ଥାଏ । ତେବେ ଉଚ୍ଚ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ସ୍ତର ଯୋଗୁଁ ସ୍ମୃତିହାନୀ ହୋଇଥାଏ ଅଥବା ଅତ୍ୟଧିକ ଏଲଡ଼ିଏଲ କିମ୍ବା ଖୁବ୍ କମ୍ ଏଚ୍‌ଡ଼ିଏଲ ସ୍ତର ଏହାର କାରଣ - ତାହା ଏଯାଏଁ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇପାରିନାହିଁ । କେତେକ ଦିଗରୁ ପ୍ରମାଣ ମିଳୁଛି ଯେ, ଆଲଜାଇମର ରୋଗରେ ଦେଖା ଦେଉଥିବା କ୍ଷତିକାରକ ଆମିଲଏଡ୍ ପୁଷ୍ଟିସାର ସ୍ତର ମଧ୍ୟ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ସ୍ତର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ ।

ମଧୁମେହ (ଡ଼ାଏବେଟିସ୍) :

ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ବଡ଼ ଅଧ୍ୟୟନରେ ମଧୁମେହର ସ୍ମୃତି ଏବଂ ଚିନ୍ତନ ହ୍ରାସ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧ ଥିବାର ଦର୍ଶାଯାଇଛି । ମଧୁମେହ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ମୃଦୁ ବୋଧଜ୍ଞାନହାନୀ, ବାହିକାମୟ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ (ଭାସ୍କୁଲାର ଡ଼ିମେନ୍‌ସିଆ) ଏବଂ ଆଲଜାଇମର୍ ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ଥାଏ । ଅଧିକାଂଶ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଭାବନ୍ତି ଯେ ଅନେକ କାରକ ଯୋଗୁ ମଧୁମେହ ଏବଂ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ପରସ୍ପର ସହିତ ସଂପର୍କିତ । ବିଶେଷକରି ଯେଉଁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ରୋଗ ଭଲଭାବେ ନିୟମିତ ହୋଇନଥାଏ, ବହୁକାଳ ରକ୍ତରେ ଉଚ୍ଚ ଶର୍କରାସ୍ତର ରହିଥାଏ । ଏହା ଯୋଗୁଁ ମସ୍ତିଷ୍କର ସୂକ୍ଷ୍ମ ରକ୍ତବାହିକାଗୁଡ଼ିକ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ଉଚ୍ଚ ଶର୍କରା ସ୍ତର ଯୋଗୁଁ

ଫଟୋଗ୍ରାଫ୍ ମତେ ଖୁବ୍ ଭଲଲାଗେ । କାରଣ ଅତୀତର ଯେଉଁ ସବୁ ମୁହୂର୍ତ୍ତକୁ ପୁନଃ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଅସମ୍ଭବ, ତାହା ଫଟୋଗ୍ରାଫରେ ବାନ୍ଧି ହୋଇ ରହିଥାଏ ।

ହିପୋକାମ୍ପସ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ। ଫଳରେ ନୂତନ ସୂଚନା ଓ ସ୍ମୃତି ଗୁଡ଼ିକର ଅଧିଗ୍ରହଣ ଏବଂ ଦୃଢ଼ୀକରଣ କାର୍ଯ୍ୟ ବାଧାପାଏ।

ମଧୁମେହ ଥିବା ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଉଚ୍ଚ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ସ୍ତର କିମ୍ବା ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ କିମ୍ବା ଉଭୟ ରହିଥାଏ। ଏହା ଯୋଗୁଁ ମଧ୍ୟ ବୁଦ୍ଧି ଭ୍ରଂଶ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି ପାଇପାରେ। ତେବେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି ଯେ, ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତର ଉତ୍ତମଭାବେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଗଲେ ବୋଧଜ୍ଞାନ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ।

ମେଟାବଲିକ୍ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ୍ :

ଏଇଟି ଏକ ଖୁବ୍ ସାଧାରଣ କଥା ହେଲେ ହେଁ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କ କାନରେ ଏହା ପ୍ରାୟ ପଡ଼ିନଥାଏ କହିଲେ ଚଳେ। ଆମ ଦେଶରେ ମଧୁମେହ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଶତକଡ଼ା ୩୧.୬ ଭାଗ ଲୋକ (ପୁରୁଷ ୨୨.୯% ଏବଂ ବହିଳା ୩୯.୯%) ଏଥିରେ ପୀଡ଼ିତ ହେଲେହେଁ ସେମାନେ ତାହା ଜାଣିନଥାନ୍ତି। ବାସ୍ତବରେ ମେଟାବଲିକ୍ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ ଗୋଟିଏ ମାତ୍ର ଅବସ୍ଥା ନୁହେଁ। ଏହା ଅନେକ ସମସ୍ୟାର ସମଷ୍ଟି। ନିମ୍ନଲିଖିତ ଅବସ୍ଥା ମଧ୍ୟରୁ ତିନି ବା ତତୋଧିକ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ମେଟାବଲିକ୍ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ୍ ଥାଏ।

- ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ
- ଅତ୍ୟଧିକ ମେଦାଳତା, ପୁରୁଷଙ୍କ ଅଣ୍ଟା ମାପ ୪୦ ଇଞ୍ଚ ବା ଅଧିକ ମହିଳାଙ୍କ ମାପ ୩୫ ଇଞ୍ଚ ବା ଅଧିକ।
- ରକ୍ତରେ ଟ୍ରାଇଗ୍ଲିସରରାଇଡ୍‌ର ଉଚ୍ଚସ୍ତର ୧୫୦ମି.ଗ୍ରା. %
- ରକ୍ତରେ ଏଚଡ଼ିଏଲ୍‌ର ନିମ୍ନ ସ୍ତର ୪୦ ମି.ଗ୍ରା. %
- ଉପବାସ ସମୟରେ 'ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତର ୧୧୦ ମି.ଗ୍ରା. %

ମେଟାବଲିକ୍ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ୍ ଯୋଗୁ ଅନେକ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ, ତନ୍ମଧ୍ୟରେ ସଂଘାତ, ମଦୁମେହ ଏବଂ ହୃଦ୍‌ଘାତ ପ୍ରଧାନ। ତେବେ ନ୍ୟୁରୋଲଜୀ ଜର୍ଣ୍ଣାଲ୍‌ରେ ପ୍ରକାଶିତ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ଉପରୋକ୍ତ ତାଲିକାରେ ସ୍ମୃତି ଏବଂ ଚିନ୍ତନ ସଂପର୍କିତ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ସମସ୍ୟାକୁ ତା' ସହିତ ଯୋଡ଼ାଯିବା ଦରକାର। ଫ୍ରାନ୍ସରେ ହୋଇଥିବା ଏକ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣମୂଳକ ଅଧ୍ୟୟନରେ ୭୦୮୭ ଜଣ ୬୫ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଗଲା। ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାୟ ୧୬% ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମେଟାବଳିକ୍ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ୍ ଥିଲା। ଅଧ୍ୟୟନର ୪ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଦେଖାଗଲା, ଯେଉଁମାନଙ୍କର

ମେଟାବଲିକ୍ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ୍ ଥିଲା ସେମାନଙ୍କଠାରେ ବୋଧଜ୍ଞାନ ହ୍ରାସ ପାଇବାର ଆଶଙ୍କା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଶତକଡ଼ା ୨୦ ବା ତଦୁର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ପରିମାଣ ଅଧିକ ଥିଲା । ମେଟାବଲିକ୍ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ୍‌ର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବାରେ ଗବେଷକମାନେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେଯେ, ଯେଉଁମାନଙ୍କ ରକ୍ତରେ ଉଚ୍ଚ ଟ୍ରାଇଗ୍ଲିସାଇଡ୍ ସ୍ତର ଥିଲା ଏବଂ ଏଚ୍‌ଡ଼ିଏଲ୍ ସ୍ତର ନିମ୍ନରେ ଥିଲା ସେମାନଙ୍କର ଚିନ୍ତନ ଏବଂ ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି ସର୍ବାଧିକ ହ୍ରାସ ପାଇଥିଲା । ଯେଉଁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧୁମେହ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଏ, ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବି ସ୍ମୃତି ଏବଂ ଚିନ୍ତନ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ ।

ଆପଣ କ'ଣ କରିପାରିବେ ? :

ସବୁଠାରୁ ଭଲହେବ ଯଦି ଆପଣ ସାରାଜୀବନ ନିଜର ରକ୍ତଚାପ, କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ସ୍ତର ଏବଂ ରକ୍ତର ଶର୍କରା ସ୍ତର ନିଜ ଶରୀର ଓଜନକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ସୀମା ମଧ୍ୟରେ ବଜାୟ ରଖିବା । ତା'ର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ରକ୍ତଚାପ ୧୨୦% ମି.ମି (ପାରଦ) ବା ତହିଁରୁ କମ୍, ମୋଟ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ମାତ୍ରା ୧୮୦ ମି.ଗ୍ରା. % ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତର ୧୦୦ମି.ଗ୍ରା %ରୁ କମ୍ (ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ) ଏବଂ ୧୪୦ ମି.ଗ୍ରା.ରୁ କମ୍ (ଖାଇବାର ୨ଘଣ୍ଟା ପରେ) ଏବଂ ବି.ଏମ୍.ଆଇ ୧୮.୯ ରୁ ୨୪.୯ ମଧ୍ୟରେ ରହିବା ବିଧେୟ । ଏ ଦିଗରେ କେତେକ ଜୀବନଶୈଳୀଗତ ଅଭ୍ୟାସ (ପୂର୍ବରୁ ଆଲୋଚିତ ହୋଇଛି) ଆପଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ ।

- ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ । ଏହା ରକ୍ତଚାପ ହ୍ରାସ କରେ । ଏଲଡ଼ିଏଲ୍ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ସ୍ତର ହ୍ରାସ କରିବା ସହ ଏଚ୍‌ଡ଼ିଏଲ୍ ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଏହା ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ ବି ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିଥାଏ ।

- ଫଳ ଓ ପନିପରିବାରେ ସମୃଦ୍ଧ ପୁଷ୍ଟିକର ତଥା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ । ଏହା ରକ୍ତଚାପ ଏବଂ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ସ୍ତର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ପୂର୍ବରୁ ଏକ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ନମୂନା (ମେଡ଼ିଟାରିନିଆନ୍ ଡ଼ାଏଟ୍) ବିଷୟରେ କୁହାଯାଇଛି । ଅନ୍ୟ ଏକ ଖାଦ୍ୟ ନମୂନା ଡ଼ିଏଏସ୍‌ଏଚ୍ (ଡ୍ୟାସ୍) ପୂରାନାମ (ଡ଼ାଏଟାରୀ ଆପ୍ରୋଚେସ୍ ଟୁ ଷ୍ଟପ୍ ହାଇପରଟେନ୍‌ସନ୍)କୁ ବି ଅନୁସରଣ କରାଯାଇପାରେ । ଏହି ଖାଦ୍ୟରେ ବି ଫଳ, ପନିପରିବା ଏବଂ ମୋଟା ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି । ଏଥିରେ ଚର୍ବି ବିହୀନ ଦୁଗ୍ଧ ଓ ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ, ଚର୍ବି ବିହୀନ ମାଂସ, ମାଛ, କୁକୁଡା ମାଂସ, ବିନ୍ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ମଞ୍ଜିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ବି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଏହା ତନ୍ତୁବହୁଳ ଏବଂ କମ୍ ଚର୍ବିଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ସାରଣୀ - ୩ ଡ୍ୟାସ୍ ଖାଦ୍ୟପେୟ	
ଖାଦ୍ୟପେୟ ଶ୍ରେଣୀ	ଦୈନିକ ୨୦୦୦କ୍ୟାଲୋରୀଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ କେତେ ସର୍ଭିଙ୍ଗ ଦିଆଯିବ
ପ୍ରତିଦିନ ଅନ୍ତତଃ ୩ ପ୍ରକାର ମୋଟା ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ ରହିବା ଦରକାର	୭-୮ ସର୍ଭିଙ୍ଗ/ଦୈନିକ
ଫଳ	୪-୫ ସର୍ଭିଙ୍ଗ/ଦୈନିକ
ପରିବା	୪-୫ ସର୍ଭିଙ୍ଗ/ଦୈନିକ
ଚର୍ବି ବିହୀନ ଦୁଗ୍ଧ ଓ ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ	୨-୩ ସର୍ଭିଙ୍ଗ /ଦୈନିକ
ମାଛ, ଚର୍ବି ବିହୀନ ମାଂସ, କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ	୨ ବା ତହିଁରୁ କମ୍ ସର୍ଭିଙ୍ଗ/ଦୈନିକ
ବିନ୍ସ, ମଞ୍ଜି	୪ ରୁ ୫ ସର୍ଭିଙ୍ଗ/ସାପ୍ତାହିକ
ଚର୍ବି ଓ ମିଠା	ସୀମିତ

- ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ଲୁଣ ଖାଇବା ସୀମିତ କରନ୍ତୁ। ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ କାମ କରିବା ପାଇଁ ଦେହ ସାମାନ୍ୟ ପରିମାଣର ସୋଡ଼ିୟମ୍ ଆବଶ୍ୟକ କରେ। କିନ୍ତୁ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଲୁଣ ଆକାରରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଅଧିକ ସୋଡ଼ିୟମ୍ ଖାଇଥାଆନ୍ତି। ୨ ବର୍ଷରୁ ୫୦ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଦୈନିକ ୨୩୦୦ ମିଗ୍ରା ବା ୨.୩ ଗ୍ରାମରୁ କମ୍ ସୋଡ଼ିୟମ ଖାଇବା ଉଚିତ। କିନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କର ଯଦି ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଥାଏ ତେବେ ଏହାର ଦୈନିକ ପରିମାଣ **୧୫୦୦ ମି.ଗ୍ରା. ବା ଦେଢ଼ଗ୍ରାମରୁ କମ୍ ହେବା ଦରକାର।** ଆପଣ ଯଦି ପ୍ୟାକେଜ୍‌ରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଖାଉଥାନ୍ତି ତେବେ ପ୍ୟାକେଟ୍ ଉପରେ ସୋଡ଼ିୟମ୍ ପରିମାଣ କେତେ ଅଛି ଦେଖି ନେବା ଦରକାର। କେବଳ କମ୍ ପରିମାଣର ସୋଡ଼ିୟମ୍ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟରେ ଅତି କମ୍ ଲୁଣ ପକାଇବା ଦରକାର। କିଛିଦିନ କମ୍ ଲୁଣ ବା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଲଣା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପରେ ନିଜର ପାଟି ତହିଁରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଯାଏ। ଲୁଣର ଅଭାବକୁ ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ସାମାନ୍ୟ ମସଲା କିମ୍ବା ଔଷଧୀୟ କିଛି ପତ୍ର (ପୋଦିନା, ଧନିଆ ପତ୍ର ଇତ୍ୟାଦି) ଖାଦ୍ୟରେ ମିଶାଯାଇପାରେ।
- ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବା ପାଇଁ ମାନସିକ ଚାପ ହ୍ରାସ କରନ୍ତୁ। ଦିନସାରା ରକ୍ତଚାପ କମ୍ / ବେଶୀ ହେଉଥାଏ। ବିଭିନ୍ନ କାରକ ଯୋଗୁଁ ଏପରି ହୋଇଥାଏ। ତହିଁରେ ମାନସିକ ଉଦ୍‌ବେଗ ଏବଂ ଚାପ ଅନ୍ୟତମ।

- ଧୂମପାନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଅନେକ ଦିଗରୁ ଏହା ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ଧୂମପାନର ଅନେକ କ୍ଷତିକାରକ ପ୍ରଭାବ ମଧ୍ୟରେ ଏହାଯୋଗୁଁ ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ଏବଂ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଏବଂ ସଂଘାତର ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ। ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କିପରି ଛାଡିହେବ ସେ ବିଷୟରେ ଟିପ୍ସ ଅନ୍ୟତ୍ର ଦିଆଯାଇଛି। (ଲେଖକଙ୍କର "ନିଶା ଛାଡ଼ିବେ କିପରି" ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ)

୧୦. ମଦ୍ୟପାନ କରୁଥିଲେ, ସୀମା ମଧ୍ୟରେ ରହନ୍ତୁ :

ନିୟମିତ ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ୍ୟପାନ (କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ନିଶା ସେବନ କରିବା) ଦ୍ୱାରା ବୋଧଜ୍ଞାନରେ ଅବନତି ସାଙ୍ଗକୁ ସ୍ମୃତିହାନୀର ଆଶଙ୍କା ରହିଥାଏ। ମଦ୍ୟପ ମାନେ ସ୍ୱଳ୍ପକାଳୀନ ସ୍ମୃତିଜନିତ କାର୍ଯ୍ୟ ଯଥା କୌଣସି ତାଲିକା ମନେରଖିବାରେ ଅସମର୍ଥ ହୁଅନ୍ତି। ଆଲକହଲ୍ ସେବନ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଅନ୍ୟ ଏକ ପ୍ରକାର ସ୍ମୃତିହାନୀକୁ କର୍‌ସାକଫ୍‌ସ୍ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ୍ କୁହାଯାଏ। ଏପ୍ରକାର ସ୍ମୃତି ଲୋପ ଅଚାନକ ନାଟକୀୟ ଭଙ୍ଗୀରେ ଘଟିଥାଏ। ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ଆଲ୍‌କହଲ୍‌ର ବିଷାକ୍ତ ପ୍ରଭାବ ସାଙ୍ଗକୁ ଅନେକଦିନ ଧରି ଭିଟାମିନ ବି ୧ ଅଭାବ ଯୋଗୁ ଏପରି ହୋଇଯାଏ ବୋଲି କୁହାଯାଏ। କର୍‌ସାକ୍‌ଫସ୍ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ୍‌ରେ ହେଉଥିବା ସ୍ମୃତିଲୋପ (ଆମ୍ନେସିଆ) ଶତକଡ଼ା ୨୫ ଭାଗ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ଥାୟୀ ହୋଇଯାଏ। କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯଦି ସହଜ ଏହାର ଚିହ୍ନଟ ଓ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ ଏହା ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନଶୀଳ (ରିଭର୍‌ସିବଲ୍) ହୋଇଥାଏ। ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମଦ୍ୟପାନ ସମ୍ପର୍କିତ ସ୍ମୃତି ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ ସମ୍ଭବ। ତେବେ ଏଥିପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ମଦ୍ୟପାନରୁ ବିରତ ହେବା ସହିତ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ।

ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ମଦ୍ୟପାନ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱଳ୍ପକାଳ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ମୃତି ଉପରେ ନକାରାତ୍ମକ ଛାପ ଛାଡ଼ିପାରେ। ଆଲ୍‌କହଲ୍‌ର ପ୍ରଭାବରେ ଥିବା ସମୟରେ ନିର୍ମଳ ଭାବେ ଚିନ୍ତା କରିବା କିମ୍ବା ସ୍ପଷ୍ଟଭାବେ ସ୍ମରଣ କରିବାରେ ଆପଣଙ୍କ ସାମର୍ଥ୍ୟ କ୍ଷୁର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ। ତା'ଛଡ଼ା ସ୍ମୃତିର ଦୃଢ଼ୀକରଣ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ନିଦ୍ରାକୁ ବି ମଦ୍ୟପାନ ବ୍ୟାହତ କରିଥାଏ। ମଦ୍ୟପାନ ଯୋଗୁ ଅବସାଦ ବି ହୋଇପାରେ।

ତେବେ କେତେକ ଅଧ୍ୟୟନରେ କିନ୍ତୁ ସାମାନ୍ୟ ପରିମାଣର ମଦ୍ୟପାନ ଦୀର୍ଘକାଳ ଯାଏଁ କରିବା ଫଳରେ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶର ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି। ସାମାନ୍ୟ ପରିମାଣ ଅର୍ଥାତ୍ ଦୈନିକ ପୁରୁଷଙ୍କ ପାଇଁ ଦୁଇଟି ଡ୍ରିଙ୍କ ବା ତା'ଠାରୁ କମ୍ ଏବଂ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଦୈନିକ ଗୋଟିଏ ଡ୍ରିଙ୍କ ବା ତା'ଠାରୁ କମ୍। (ଗୋଟିଏ ଡ୍ରିଙ୍କ = ୩୦ ମିଲିର ହ୍ୱିସ୍କି କିମ୍ବା ରମ କିମ୍ବା ଜିନ୍ କିମ୍ବା ଭୋଦ୍‌କା।) ଯଥେଷ୍ଟ।

କେତେକ ଅଧ୍ୟୟନରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଆଲକହଲର ହ୍ୱିସ୍କି, ରମ, ଜିନ୍, ଭୋଦ୍କା ଆଦି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସ୍ମୃତି ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ। କିନ୍ତୁ ରେଡ୍‌ୱାଇନ୍ ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କେତେକ ହିତକାରୀ ପ୍ରଭାବ ରହିଛି। ବୋଧହୁଏ ଲାଲ ଅଙ୍ଗୁରର ଚୋପାରେ ଥିବା ରେଇଭେରାଟ୍ରଲ୍ ନାମକ ଯୌଗିକ ପଦାର୍ଥରେ ଥିବା ଆଣ୍ଟି ଏଜିଙ୍ଗ ବା ପ୍ରତି ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଗୁଣ ଯୋଗୁଁ ଏହାକୁ ହିତକାରୀ ବୋଲି କୁହାଯାଏ। ରେଡ୍ ୱାଇନ୍‌ରେ ଥିବା ଆଲ୍‌କହଲ୍ ସ୍ମୃତିରକ୍ଷକ ହୋଇପାରେ। କାରଣ ଏଥିରେ ଥିବା ପ୍ରତିଜାରକ (ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡ଼ାଣ୍ଟ) ଗୁଣ ଯୋଗୁ ଏପରି ହୋଇପାରେ ବୋଲି କୁହାଯାଏ।

ଆପଣ କ'ଣ କରିପାରିବେ :

ଆଲ୍‌କହଲ୍ ଏବଂ ସ୍ମୃତି ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସମ୍ପର୍କରେ ଅନେକ ପ୍ରଶ୍ନ ଜଡ଼ିତ ଅଛି। ଆପଣ ଯଦି ଏଯାଏଁ ଆଲ୍‌କହଲ୍ ପାନ କରୁନାହାନ୍ତି, ଏହା ପାଠକରି ସ୍ୱଳ୍ପ ପରିମାଣର ମଦ୍ୟପାନ ପାଇଁ ମନ ବଳାନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଯଦି କଦବା ଆପଣ ଗୋଟେ ଅଧେ ଡ୍ରିଙ୍କ ନେଉଛନ୍ତି ତାକୁ ସୀମିତ ରଖନ୍ତୁ। ତେବେ ଆଲ୍‌କହଲ୍‌ରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିରତ ରହିବା ଶ୍ରେଷ୍ଠତମ ନୀତି।

୧୧. ଅବସାଦର ଚିକିତ୍ସା କରାନ୍ତୁ :

ଅବସାଦ ଏବଂ ସ୍ମୃତିହାନୀ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସଂପର୍କ ଖୁବ୍ ଜଟିଳ। ଅବସାଦ ସ୍ମୃତିହାନୀର କାରଣ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ପରିଣାମ ବି। ଅବସାଦର ଚିକିତ୍ସା କରାନଗଲେ ତାହା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ବିସ୍ମରଣଶୀଳ (ଫରଗେଟ୍‌ଫୁଲ) କରିଦିଏ। କାରଣ ଅବସାଦ ବ୍ୟକ୍ତିର ମନଯୋଗଶୀଳତାରେ ହସ୍ତକ୍ଷେପ କରି ସୂଚନାର ସଂସାଧନକୁ ବ୍ୟାହତ କରିଥାଏ। ବିଶେଷ କରି ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏପରି ଘଟିଥାଏ। ତେଣୁ ଡ଼ାକ୍ତରମାନେ ଏହାକୁ "ଡ଼ିପ୍ରେସିଭ୍-ସୁଡୋ-ଡ଼ିମେନ୍‌ସିଆ" କହନ୍ତି। (ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଅବସାଦ ସମ୍ପର୍କିତ ସ୍ମୃତି ବିଭ୍ରମ)। ଅବସାଦର ଚିକିତ୍ସା ହୋଇଯିବା ପରେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସ୍ମୃତି ପୁନର୍ବାର ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସେ।

ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ପ୍ରଥମଥର ପାଇଁ ଅବସାଦ ପ୍ରକାଶ ପାଇଲେ ତାହା ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ (ଡ଼ିମେନ୍‌ସିଆ)ର ପ୍ରାଥମିକ ଲକ୍ଷଣ ହୋଇପାରେ। ତେଣୁ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଶେଷ ଜୀବନରେ ଅବସାଦ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଗଲେ ତାକୁ ସତର୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ପଡ଼େ। ଯେଉଁମାନଙ୍କର କେବଳ ସ୍ମୃତି ହ୍ରାସ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଆଲଜାଇମର ରୋଗର ଏକ ଲକ୍ଷଣ ସ୍ୱରୂପ ସ୍ମୃତି ହ୍ରାସ ହୋଇଥାଏ, ତାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କେତେକ ସ୍ପଷ୍ଟ ପ୍ରଭେଦ ରହିଛି। ଯେଉଁମାନଙ୍କର କେବଳ ସ୍ମୃତି ହ୍ରାସ ହୋଇଥାଏ, ତାଙ୍କର ମନୋଭାବ (ମୁଡ଼୍) ଅନୁସାରେ ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତା ହ୍ରାସ ବୃଦ୍ଧି ହେଉଥାଏ। ଔଷଧ ଚିକିତ୍ସା କିମ୍ବା ମନୋଚିକିତ୍ସା

କିମ୍ବା ଉଭୟ ଦ୍ୱାରା ମନୋଭାବରେ ଉନ୍ନତି ହେଲେ ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତାରେ ବି ଉନ୍ନତି ଦେଖାଦିଏ । କିନ୍ତୁ ଅପରପକ୍ଷରେ ଆଲ୍‌ଜାଇମର୍ ରୋଗ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଅବସାଦ ଦୂର କରାଗଲେବି ବୋଧଜ୍ଞାନ କାର୍ଯ୍ୟକାରିତାରେ ଉନ୍ନତି ଆସିପାରେ ନାହିଁ ।

ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ଉପରେ ଅବସାଦ ଅନ୍ୟ ଏକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଏହା ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଆଲଜାଇମ୍‌ର ରୋଗ ହେବା ଆଶଙ୍କା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଏହାର କାରଣ ଏଯାଏଁ ସଠିକ୍‌ଭାବେ ଜଣାପଡ଼ି ନାହିଁ ।

ଆପଣ କ'ଣ କରିପାରିବେ :

ଅବସାଦ ଯଦି କାଁ ଭାଁ ଦିନେ ଅଧେ ପାଇଁ ଆସେ ତାହା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଯଦି ଏହି ଅନୁଭୂତି ଲାଗିରହେ ଏପରିକି ତାହା ଆପଣଙ୍କ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ହସ୍ତକ୍ଷେପ କରେ ତେବେ ବୋଧହୁଏ ଆପଣ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ବୋଲି ବୁଝିବାକୁ ହେବ । ଅବସାଦର କେତେକ ଚିହ୍ନ ଓ ଲକ୍ଷଣ ଥାଏ । ଜାତୀୟ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଅନୁସାରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି :

- ଲଗାତାର ଦୁଃଖ, ଉଦ୍‌ବେଗ କିମ୍ବା "ଶୂନ୍ୟତା" ଅନୁଭୂତି ।
- ଆଶାଶୂନ୍ୟତା କିମ୍ବା ନୈରାଶ୍ୟବାଦୀ ଅନୁଭୂତି ।
- ଦୋଷୀ ମନୋଭାବ ସମ୍ପନ୍ନ, ମୂଲ୍ୟହୀନ ମନୋଭାବ କିମ୍ବା ଅସହାୟ ମନୋଭାବ ।
- ବିଦାହିତା (ଇରିଟେବିଲିଟି), ଅସ୍ଥିରତା ।
- ପୂର୍ବରୁ ଆଗ୍ରହ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ରୁଚି (ଯୌନତା ସମେତ)ରେ ଅନାଗ୍ରହ ।
- କ୍ଳାନ୍ତି ଏବଂ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ।
- ମନୋଯୋଗ କରିବାରେ, ପୁଙ୍ଖାନୁପୁଙ୍ଖ ସ୍ମରଣ କରିବା ଏବଂ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ନେବାରେ ଅକ୍ଷମତା ।
- ନିଦ୍ରାହୀନତା, ପାହାନ୍ତିଆ ପହରରେ ଜାଗ୍ରତ ରହିବା କିମ୍ବା ଅତ୍ୟଧିକ ନିଦ୍ରା ପରାୟଣତା ।
- ଅତ୍ୟଧିକ ଭୋଜନ କିମ୍ବା କ୍ଷୁଧାହାନୀ ।
- ଆତ୍ମହତ୍ୟାର ଚିନ୍ତା କିମ୍ବା ଆତ୍ମହତ୍ୟା ଉଦ୍ୟମ ।
- ବ୍ୟଥା ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା କିମ୍ବା ପେଟବ୍ୟଥା, (ବ୍ୟଥା ଔଷଧ ଚିକିତ୍ସାରେ ଦୂର ହୁଏ ନାହିଁ ।)

ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ କୌଣସି ବିଷୟ ଭୁଲିଯିବାକୁ ଚାହାଁଲେ, ତାହା ଟିପିରଖନ୍ତୁ ଯେ, ତାକୁ ପରେ ମନେପକାଇବା ଦରକାର ।-
ଏଡ଼ଗାର୍ ଆଲାନ୍ ପୋ

ଆପଣଙ୍କର ଉପରୋକ୍ତ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ଥିଲେ କୌଣସି ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ (ସାଇକିଆଟ୍ରିଷ୍ଟ) କିମ୍ବା ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍ (ସାଇକୋଲଜିଷ୍ଟ) ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ।

ଏମାନେ ଆପଣଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପରାମର୍ଶ ଦେବା ସହିତ ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ଆଣ୍ଟିଡ଼ିପ୍ରେସାଣ୍ଟ୍ (ପ୍ରତି ଅବସାଦ) ଔଷଧ ବି ଦେଇପାରନ୍ତି। ଆପଣଙ୍କ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସକ ଆପଣଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ନିକଟକୁ ପ୍ରେରଣ କରିପାରିବେ।

୧୨. ଆପଣଙ୍କ ଶ୍ରବଣ ଶକ୍ତିର ପରୀକ୍ଷା କରିନିଅନ୍ତୁ :

ପ୍ରଥମ କଥା ହେଉଛି କୌଣସି ବିଷୟକୁ ସ୍ପଷ୍ଟଭାବେ ଶୁଣିବା। ଆପଣ କୌଣସି ବିଷୟକୁ ଯଦି ପ୍ରଥମରୁ ଶୁଣି ପାରିନାହାନ୍ତି, ତାକୁ ମନେରଖିବେ କିପରି ?

ତା'ଛଡ଼ା ବିକୃତ ଭାବେ ଶୁଭିଥିବା ଶବ୍ଦମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରକୃତ ଶବ୍ଦାର୍ଥ ଖୋଜି ବାହାର କରିବା ପାଇଁ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ କରିବା ସହ ଅତିରିକ୍ତ ସାଧନମାନଙ୍କ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ। ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ମୃଦୁରୁ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଶ୍ରବଣହୀନତା ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ୧୫ଟି କଥିତ ଶବ୍ଦରୁ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ଶବ୍ଦ ସ୍ମରଣ କରିବାପାଇଁ ସମର୍ଥ ହୋଇଥିଲେ। ଅଧ୍ୟୟନରେ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତିକୁ ଭଲ ଶ୍ରବଣ ଶକ୍ତି ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ସହିତ ତୁଳନା କରାଯାଇଥିଲା। ଗବେଷକମାନେ ଏହି ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ଉପନୀତ ହେଲେଯେ, ଶ୍ରବଣହୀନତା ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଶବ୍ଦଗୁଡ଼ିକୁ ଶୁଣିବାରେ ଯେଉଁ ଅତିରିକ୍ତ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା କରିବାକୁ ପଡ଼ିଲା ତଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କର ସାଧନ ଅନ୍ୟ ଦିଗରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଫଳରେ ସୂଚନାର ଅଧିଗ୍ରହଣ ତଥା ଦୃଢ଼ୀକରଣ କାର୍ଯ୍ୟ ବ୍ୟାହତ ହେଲା। ବିଶେଷ କରି ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶ୍ରବଣଶକ୍ତିହାନୀ ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା। ସ୍ମୃତି ପାଇଁ ଏହି ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ।

ଆପଣ କ'ଣ କରିପାରିବେ :

ସାମୟିକ ଶ୍ରବଣ ପରୀକ୍ଷା ନିୟମିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପରୀକ୍ଷାର ଏକ ଅଂଶ ହେବା ଉଚିତ। ଶ୍ରବଣ ହାନୀର ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇପାରେ। ହିଅରିଂ ଏଡ୍ ପ୍ରଯୁକ୍ତି ବିଦ୍ୟା ଖୁବ୍ ଉନ୍ନତ ହୋଇଗଲାଣି। ଯଦି ଅତୀତରେ ଆପଣ ହିଅରିଂ ଏଡ୍ ବ୍ୟବହାର କରି କୌଣସି ସୁଫଳ ପାଇନାହାନ୍ତି, ଏବେ ପୁଣିଥରେ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ। ହିଅରିଂ ଏଡ୍‌ର ବ୍ୟବହାର ସଫଳ ହେବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପାଖକୁ ଦୁଇ ତିନିଥର ଯିବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ। ଫଳରେ ଆପଣଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ସେ ହିଅରିଂ ଏଡ଼୍‌କୁ ସମାଯୋଜନା (ଆଡଜଷ୍ଟ) କରିଥାଆନ୍ତି।

୧୩. ଆପଣଙ୍କ ଗଳଗ୍ରନ୍ଥିର ପରୀକ୍ଷା କରି ନିଅନ୍ତୁ :

ଗଳଗ୍ରନ୍ଥିରୁ ମେଟାବଲିଜିମ୍ (ଚପାପଚୟନ)କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରୁଥିବା ହରମୋନ୍ କ୍ଷରିତ ହୋଇଥାଏ। (ଯେଉଁ ହାରରେ ଶରୀର ଶକ୍ତିର ଖର୍ଚ୍ଚ ବା ଜ୍ୱଳନ କରିଥାଏ ତାକୁ ମେଟାବଲିଜମ୍ କୁହାଯାଏ)। ଯେତେବେଳେ ଗଳଗ୍ରନ୍ଥି ଠିକ୍‌ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ନାହିଁ, ଏଥିରୁ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ କମ୍ ବା ବେଶୀ ପରିମାଣର ହରମୋନ୍ ବାହାରେ। ଫଳରେ ମେଟାବଲିଜମ୍ ଅତ୍ୟଧିକ କିମ୍ବା ଅତିକମ୍ ବେଗରେ ଚାଲିଥାଏ। ଯାହା ହେଲେ ବି ଶିକ୍ଷଣ ଏବଂ ସ୍ମୃତି ଉପରେ ଏହାର କୁପ୍ରଭାବ ଏକ ଭିନ୍ନ ଢ଼ଙ୍ଗରେ ପଡ଼ିଥାଏ।

- ଗଳଗ୍ରନ୍ଥି ଅତିକ୍ରିୟତା (ହାଇପର ଥାଇରଇଡ଼ିଜିମ୍) : ଏହା ଫଳରେ ମେଟାବଲିଜିମ୍‌ର ବେଗ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ କ୍ଷିପ୍ର ହୋଇଯାଏ। ଫଳରେ ସର୍ବଦା ଭ୍ରମ ଉପୁଜିଥାଏ।
- ଗଳଗ୍ରନ୍ଥି ସ୍ୱଳ୍ପକ୍ରିୟତା (ହାଇପୋ ଥାଇରଇଡ଼ିଜିମ୍) : ଏହା ଫଳରେ ମେଟାବଲିଜମ୍‌ର ବେଗ ଅତି ଧୀମେଇ ଯାଏ। ତେଣୁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମାନ୍ଦା, ନିଦୁଆ ଏବଂ ଅବସାଦ ଗ୍ରସ୍ତ ଲାଗିଥାଏ।

ପଶୁମାନଙ୍କ ଉପରେ ହୋଇଥିବା ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ, ଗଳଗ୍ରନ୍ଥି ସ୍ତରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଲେ ହିପୋକ୍ୟାମ୍ପସ୍‌ରେ କେତେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ। ଗବେଷଣାରୁ ବି ଜଣାଯାଏ ଯେ, ଗଳଗ୍ରନ୍ଥି ବିକୃତିର ଚିକିତ୍ସା କରାଯିବା ପରେ ସ୍ମୃତି ସମସ୍ୟା ବି ହ୍ରାସ ପାଏ।

ଆପଣ କ'ଣ କରିପାରିବେ :

ଆପଣ ଯଦି ଗଳଗ୍ରନ୍ଥି ସମସ୍ୟା ସନ୍ଦେହ କରନ୍ତି, ଆପଣଙ୍କ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ଗଳଗ୍ରନ୍ଥି ସ୍ତର ଜାଣିବା ପାଇଁ ରକ୍ତପରୀକ୍ଷା କରିବାକୁ କହିପାରନ୍ତି। ତା' ସହିତ ଗଳଗ୍ରନ୍ଥିକୁ ଉଦ୍ଦୀପିତ କରୁଥିବା ହରମୋନ୍ (ଟିଏସ୍‌ଏଚ୍)ର ବି ସ୍ତର ପରୀକ୍ଷା କରିନେବା ଦରକାର। ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ଅତି ସରଳ ହୋଇପାରେ। ସଂଶ୍ଳେଷିତ ଗଳଗ୍ରନ୍ଥି ହରମୋନ୍ ଥିବା ବଟିକା ଦିଆଯାଇପାରେ। ପ୍ରକାଶଥାଉକି, ଅନ୍ୟକେତେକ ପରିପୂରକ ହରମୋନ୍‌ର ଭୂମିକା ବିଷୟରେ ବି ସନ୍ଦେହ ରହିଛି। (ବକ୍ସରେ ଥିବା "ଇଷ୍ଟ୍ରୋଜେନ୍ ଏବଂ ଟେଷ୍ଟୋଷ୍ଟିରନ୍ ସ୍ମୃତିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ କି ?" ଦେଖନ୍ତୁ)।

ଇଷ୍ଟ୍ରୋଜେନ୍ ଏବଂ ଟେଷ୍ଟୋଷ୍ଟିରନ୍ ସ୍ମୃତିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ କି ?

ଗଳଗ୍ରନ୍ଥି ହରମୋନ୍ ବ୍ୟତୀତ ପ୍ରାକୃତିକ ଭାବେ ଶରୀରରେ ଥିବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ହରମୋନ ବି ସ୍ମୃତି ଏବଂ ବୋଧଜ୍ଞାନ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ବିଶେଷକରି ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ ଦୁଇ ଯୌନ ହରମୋନ୍ ଇଷ୍ଟ୍ରୋଜେନ ଏବଂ ଟେଷ୍ଟୋଷ୍ଟିରନ୍‌ର ଏ ଦିଗରେ ଭୂମିକା ରହିଛି ।

ଋତୁବିରତି ସମୟରେ ଅନେକ ମହିଳା ତାଙ୍କ ସ୍ମୃତିରେ ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । କାରଣ ତାଙ୍କ ଇଷ୍ଟ୍ରୋଜେନ୍ ସ୍ତର ହଠାତ୍ କମିଯାଇଥାଏ । ଇଷ୍ଟ୍ରୋଜେନ ସ୍ତରରେ କମ୍ ବେଶୀ ହେଲେ କିମ୍ବା ହଠାତ୍ ହ୍ରାସ ପାଇଲେ ଉଷ୍ମାନୁଭୂତି (ହଟ୍ ଫ୍ଲସ୍) ଦେଖାଯାଏ । ରାତ୍ରି ଅନିଦ୍ରା ବିଭ୍ରାଟ ଏବଂ ସ୍ମୃତି ସମସ୍ୟା ବି ଦେଖା ଦେଇଥାଏ ।

କେତେକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ, ଇଷ୍ଟ୍ରୋଜେନ ସ୍ମୃତି ସହିତ ସଂପର୍କିତ ସ୍ନାୟୁକୋଷ ଗୁଡ଼ିକର ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଯଦି ତାହା ସତ୍ୟ ହୁଏ, ତେବେ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ସ୍ମୃତି ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଲେ, ହରମୋନ୍ ପରିପୂରକ ଦିଆଯାଇ ପାରନ୍ତା । ଇଷ୍ଟ୍ରୋଜେନ୍ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଦିଆଗଲେ ଉପକାର ହେବ କି ? ଗୋଟିଏ ଅଧ୍ୟୟନରେ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଯେଉଁ ମହିଳାମାନେ ଜୀବନରେ ସହଳ (୪୮ ବର୍ଷରେ) ହରମୋନ୍ ରିପ୍ଲେସମେଣ୍ଟ ଚିକିତ୍ସା ନେଇଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ୨.୬% ହ୍ରାସ ପାଇଲା । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁମାନେ ଖୁବ୍ ଡ଼େରୀରେ (୭୫ ବର୍ଷରେ) ହରମୋନ୍ ରିପ୍ଲେସମେଣ୍ଟ ଚିକିତ୍ସା କରାଇଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ୪୮% ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ଥିଲା ।

ଟେଷ୍ଟୋଷ୍ଟିରନ୍ :

ରକ୍ତରେ ଟେଷ୍ଟୋଷ୍ଟିରନ୍ ସ୍ତର ଅଧିକ ଥିବା ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଶାବ୍ଦିକ (ଭର୍ବାଲ୍) ଏବଂ ଚାକ୍ଷୁଷ (ଭିଜୁଆଲ୍) ସ୍ମୃତି ଅଧିକ ଥାଏ ବୋଲି ଜଣାଯାଏ । ତେବେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଟେଷ୍ଟୋଷ୍ଟିରନ୍‌ର ପରିପୂରକ ଦେବା ବିବାଦପୂର୍ଣ୍ଣ (କଣ୍ଟ୍ରୋଭର୍ସିଆଲ୍) । ଟେଷ୍ଟୋଷ୍ଟିରନ୍ ପରିପୂରକ ଯୋଗୁ କେତେକ ପ୍ରକାର କର୍କଟ ରୋଗ ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି ହୋଇପାରେ । ଏହା ଯୋଗୁ ସଂଘାତ ଏବଂ ବାହିକାମୟ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ଆଶଙ୍କା ବି ଥାଏ । ତା'ଛଡ଼ା ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ କେଉଁ ପ୍ରକାରର ଟେଷ୍ଟୋଷ୍ଟିରନ୍ କେତେ ମାତ୍ରାରେ ଦିଆଯିବ - ତାହାବି ଏଯାଏଁ ସ୍ଥିରୀକୃତ ହୋଇପାରି ନାହିଁ ।

୧୪. ଆପଣଙ୍କ ଔଷଧାବଳୀର ପୁନଃ ନିରୀକ୍ଷଣ (ସମୀକ୍ଷା) କରନ୍ତୁ :

ବିନା ଔଷଧାନାମାରେ ତଥା ଔଷଧନାମାରେ ମିଳୁଥିବା କେତେକ ଔଷଧର ପାର୍ଶ୍ୱପ୍ରଭାବ ଯୋଗୁ ଚିନ୍ତନ ଏବଂ ସ୍ମୃତି ସମସ୍ୟା ଉପୁଜି ପାରେ। ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଏସବୁ ପ୍ରଭାବ ପ୍ରତି ଅଧିକ ସଂବେଦନଶୀଳ। ତା'ଛଡ଼ା ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଅଧିକ ଔଷଧ ବି ଖାଇଥାଆନ୍ତି। ଯଦିଓ କେବଳ ଗୋଟିଏ ଔଷଧ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିନଥାଏ। ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ଔଷଧର ସମ୍ମିଳିତ ପ୍ରଭାବ ଯୋଗୁ ସ୍ମୃତି ଏବଂ ଚିନ୍ତନ କ୍ଷୟ ହୋଇପାରେ।

ବିନା ଔଷଧନାମାରେ ମିଳୁଥିବା ସର୍ବାଧିକ ଜନପ୍ରିୟ ଔଷଧମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଆଣ୍ଟିହିଷ୍ଟାମିନ୍ ଶ୍ରେଣୀର ବ୍ରୋମୋ ଫେନିରାମିନ୍, କ୍ଲୋରଫେନିରାମିନ୍, ଡ଼ାଇଫିନାଇଲ୍ ହ୍ରାଇଡ୍ରାମିନ୍ (ବେନାଡ୍ରିଲ୍) ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରଧାନ। ଏହାର ଲାବେଲ୍‌ରେ ଲେଖାଥାଏ, ଏହା ପାଟି ଶୁଖିଲା କରେ, ଅନ୍ଧାରୁଆ ଦିଶେ ଏବଂ ଚିନ୍ତନରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଦେଖାଯାଏ। ବେଳେବେଳେ କେତେକ ଚିକିତ୍ସକ ବି ଡ଼ାଇଫେନ୍‌ହାଇଡ୍ରାମିନ୍ ରୋଗୀକୁ ନିଦ୍ରା ଯିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଲେଖିଥାଆନ୍ତି। ଆମେରିକାରେ ବିନା ଔଷଧନାମାରେ ମିଳୁଥିବା ନିଦ୍ରାରେ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ଔଷଧମାନଙ୍କରେ ଏହି ଡ଼ାଇଫେନ୍‌ହାଇଡ୍ରାମିନ୍ ମୁଖ୍ୟ ଉପାଦାନ ଭାବେ ଥାଏ। (ସୋମିନେକ୍ସ, ୟୁନିସମ୍, ଟାଇଲନଲ୍ ଇତ୍ୟାଦି)। ତେବେ ଏହି ଔଷଧ ଯଦି ମାନସିକ ଭ୍ରମ ସୃଷ୍ଟିକରେ ତେବେ ନିଦ ପାଇଁ ଔଷଧ ନଖାଇ ବରଂ ଔଷଧବିହୀନ ଉପାୟ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ। (ପୂର୍ବରୁ ଦିଆଯାଇଥିବା ୫ମ ବିନ୍ଦୁ "ରାତ୍ରିରେ ସୁନିଦ୍ରା ଯାଆନ୍ତୁ" ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ)

ଔଷଧନାମାର ଔଷଧଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ସବୁଠାରୁ ମୁଖ୍ୟ ଦୋଷୀ ହେଉଛି 'ଅବସାଦ' ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ଆମୀଟ୍ରିପ୍‌ଟିଲିନ୍ (ଇଲାଭିଲ୍) ଏବଂ ନରଟ୍ରିପ୍‌ଟିଲିନ (ଆଭିଣ୍ଟିଲ୍) ଏବଂ ଅତି ସକ୍ରିୟ ମୂତ୍ରାଶୟ ଚିକିତ୍ସାରେ ବ୍ୟବହୃତ ଅକ୍ସିବ୍ୟୁଟିନିକ୍ (ଡ଼ାଇଟ୍ରୋପାନ୍, ୟୁରୋଟ୍ରଲ ଇତ୍ୟାଦି) ଏବଂ ଛାତିର ଜ୍ୱଳନ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ସିମେଟିଡ଼ିନ୍।

ଏ ସମସ୍ତ ଔଷଧ ଗୋଟିଏ ସାଧାରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି। ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଆଣ୍ଟିକୋଲିନର୍ଜିକ୍ ଡ୍ରଗ୍ସ୍ କୁହାଯାଏ। ସ୍ନାୟୁସଂଚରକ ଏସିଟିଲ୍‌କଲିନ୍‌କୁ ଏହା ପ୍ରତିରୋଧ କରେ। ଆଲ୍‌ଜାଇମ୍‌ର ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବା କେତେକ ଔଷଧ ଯଥା - ଡ଼ନ୍‌ପେଜିଲ୍ (ଆରିସେପ୍ଟ)ର ଠିକ୍ ବିପରୀତ ପ୍ରଭାବ ଥାଏ। ଏହା ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଏସିଟିଲ୍‌କଲିନ୍‌ର ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ। ଏଥିରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ହେଉଛି ଯେ, ଆମେ ଯଥା ସମ୍ଭବ ଆଣ୍ଟିକଲିନର୍ଜିକ୍ ଔଷଧକୁ ଏଡ଼େଇବା ଉଚିତ।

ସାରଣୀ ୪ : ସ୍ମୃତିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା ଔଷଧ ଏବଂ ତା'ର ସମ୍ଭାବିତ ବିକଳ୍ପ	
ଆପଣ ଯଦି ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି	ନିମ୍ନଲିଖିତ କୌଣସି ଔଷଧକୁ ବିକଳ୍ପ ଭାବେ ନେବା ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ
ଆମିଟ୍ରିପ୍‌ଟିଲିନ୍ (ଇଲାଭିଲ୍) କିମ୍ବା ଡାକ୍ସିପିନ୍ (ସିନେକ୍ୱାନ୍)	ଅନେକ ବିକଳ୍ପ ରହିଛି । ତେବେ ଆପଣ ପୂର୍ବୋକ୍ତ ଔଷଧ କ'ଣ ପାଇଁ ନେଉଛନ୍ତି । ତା' ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ (ଅବସାଦ, ସ୍ନାୟୁବିକାର ଯୋଗୁ ବ୍ୟଥା ଇତ୍ୟାଦି)
କ୍ୟାପ୍ଟୋପ୍ରିଲ୍ (କ୍ୟାପୋଟେନ୍) ସିମେଟିଡିନ୍	ଅନ୍ୟ ଏକ ଏସିଡ ଇନ୍‌ହିବିଟର୍ ପ୍ରୋଟୋନ୍ ପମ୍ପ ଇନ୍‌ହିବିଟର ଯଥା : ଇସୋମେପ୍ରାଜଲ୍, ଲାନ୍‌ସୋପ୍ରାଜଲ୍ କିମ୍ବା ଓମିପ୍ରାଜଲ୍
ବ୍ରୋମୋଫେନିରାମିନ୍, କ୍ଲୋର-ଫେନିରାମିନ୍ କିମ୍ବା ଡାଇଫେନ୍-ହାଇଡ୍ରାମିନ୍ ଭଳି ଥଣ୍ଡାଜ୍ୱର କିମ୍ବା ଆଲର୍ଜୀ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ଔଷଧ	ଲୋରାଟାଡିନ୍ (କ୍ଲାରିଟିନ୍) କିମ୍ବା ନିଦ ଲାଗୁ ନଥିବା କୌଣସି ଆଣ୍ଟିହିଷ୍ଟାମିନିକ୍ ଔଷଧ
ଅକ୍ସିବ୍ୟୁଟିରିନ୍ (ଡିଟ୍ରୋପାନ୍) କିମ୍ବା ଟଲିରୋଡିନ୍ (ଡେଟ୍ରଲ୍)	ଡେରିଫେନାସିନ୍ (ଇନାବ୍ଲେକ୍ସ), ସୋଲିଫେନାସିନ୍ (ଭେସିକେଆର୍) କିମ୍ବା ଟ୍ରସ୍‌ପିଅମ୍ (ସାଙ୍କଟୁରା) ଏଗୁଡ଼ିକ ଆଣ୍ଟିକଲିନର୍ଜିକ୍ ହେଲେବି ପ୍ରାୟ କେବଳ ମୂତ୍ରାଶୟ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ।
ପାରକ୍ସିଟିନ୍ (ପାକ୍ସିଲ୍)	ଫ୍ଲୁଓକ୍ସେଟିନ୍ (ପ୍ରୋଜାକ୍) କିମ୍ବା ସେରଟାଲିନ୍ (ଜୋଲଫ୍ଟ) କିମ୍ବା ଡୁଲୋକ୍ସେଟିନ୍ (ସିମ୍ବାଲଟା)

ଆପଣ କ'ଣ କରିପାରିବେ :

ଯଦି କୌଣସି ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପରେ ଆପଣ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଭ୍ରମ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତି କିମ୍ବା ଚିନ୍ତନ କ୍ରିୟାରେ ସମସ୍ୟା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ଆପଣଙ୍କ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ଏହି ଔଷଧ ବଦଳି ହୋଇପାରିବ କି ନାହିଁ ପଚାରନ୍ତୁ । ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ (ସବୁ ସମୟରେ ନୁହେଁ) ଏହା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରେ ।

କେତେକ ସମୟରେ (ବିଶେଷ କରି ବୟସ୍କମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ) ପୂର୍ବରୁ ଅନେକ ଦିନ ବିନା କୌଣସି ସମସ୍ୟାରେ କୌଣସି ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିଥିଲେ ହେଁ ହଠାତ୍ ତାହା ଯୋଗୁ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଇପାରେ । ଆପଣ ଯଦି ନିଜର ସ୍ମୃତିରେ ବିଶେଷ ଅବନତି ଲକ୍ଷ୍ୟ

କରନ୍ତି ଆପଣଙ୍କ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହିତ ଔଷଧ ଗୁଡ଼ିକର ପୁନଃ ସମୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ। ହୁଏତ ତା' ମଧ୍ୟରୁ କୌଣସିଟି ପୂର୍ବରୁ ଅନେକ ଦିନ ଧରି ବ୍ୟବହାର କରିଥିଲେ ହେଁ ଏବେ ତାହା ଯୋଗୁଁ ସ୍ମୃତି ହ୍ରାସ ହୋଇଥାଇପାରେ। ସାରଣୀ ୪ରେ ଆଣ୍ଟିକଲିନର୍ଜିକ୍ ପ୍ରଭାବ ଥିବା କେତେକ ଔଷଧର ବିକଳ୍ପ କେତେକ ଔଷଧ ତାଲିକା ଦିଆଯାଇଛି।

୧୫. ଆମୋଦ ପ୍ରମୋଦ ଡ୍ରଗ୍ସଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହନ୍ତୁ :

ଯେଉଁମାନେ କେତେକ ଆମୋଦ ଦାୟକ ଡ୍ରଗ୍ସ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି, ତାଙ୍କର ସ୍ମୃତି ଏବଂ ତତ୍‌ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବୋଧଜ୍ଞାନ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତାରେ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। କେବଳ ଡ୍ରଗ୍ସର ପ୍ରଭାବରେ ଥିଲାବେଳେ ନୁହେଁ, ବରଂ ପ୍ରାଥମିକ ପ୍ରଭାବ ଶେଷ ହେବାର ଅନେକ ସପ୍ତାହ ଯାଏଁ ଏହାର ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥାଏ।

ମାରିଜୁଆନା (ଭାଙ୍ଗ, ଗଞ୍ଜେଇ) ଭଳି ଆମୋଦ ପ୍ରଦାୟକ ଡ୍ରଗ୍ସ ଯୋଗୁ ସ୍ୱଳ୍ପକାଳୀନ ଚିନ୍ତନ, କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସ୍ମୃତି ଆଦିରେ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ। ମାରିଜୁଆନାରେ ଥିବା ରସାୟନିକ ତତ୍ତ୍ୱ (ଟିଏଚ୍‌ସି) ସ୍ମୃତି ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମସ୍ତିଷ୍କର ହିପୋକାମ୍ପସ, ଆମିଗଡ଼ାଲା ଏବଂ ପ୍ରମସ୍ତିଷ୍କୀୟ ବହିଃସ୍ତରରେ ଗୁନ୍ଥି ହୋଇ ରହିଯିବା ଫଳରେ ଏହାର ମନୋସକ୍ରିୟ ପ୍ରଭାବ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ।

ବହୁକାଳ ଯାଏଁ ଭାଙ୍ଗ, ଗଞ୍ଜେଇ ଆଦି ସେବନ କରିବା ଫଳରେ ତାହା ବୋଧଜ୍ଞାନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ଥାୟୀ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ କି ନାହିଁ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା ଚାଲିଛି। ଯଦିଓ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ହୋଇଥିବା ଅଧ୍ୟୟନ ମାନଙ୍କରେ ଏହା ବୋଧଜ୍ଞାନରେ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ଭଳି ମନେ ହୋଇଥିଲା। ତେବେ ପରେ ପଣାପଡିଲା ଯେ, ସେହି ଅଧ୍ୟୟନଗୁଡ଼ିକରେ ପଦ୍ଧତି ତ୍ରୁଟିଯୁକ୍ତ ଥିଲା। ତେବେ ଏକଥା ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଛି ଯେ, ଦୀର୍ଘକାଳ ଗଞ୍ଜେଇ ଟାଣୁଥିବା ଲୋକର ବୋଧଜ୍ଞାନ ଅତୁଟ ରହୁଥିଲେ ହେଁ, ତା'ର କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତାରେ ଅନେକ ସୂକ୍ଷ୍ମ କିନ୍ତୁ ସ୍ଥାୟୀ ହାନୀ ହୋଇଥାଏ।

କୋକେନ୍ ବ୍ୟବହାରରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ମୃତିହାନୀ ଏକ ପାର୍ଶ୍ୱପ୍ରଭାବ ଭାବେ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ। କୋକେନ୍ ବ୍ୟବହାର କରୁନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଏହା ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସ୍ମୃତିକୁ ସ୍ମରଣ କରିବା ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସ୍ମୃତିର ପରୀକ୍ଷାରେ କମ୍ ନମ୍ବର ରଖିଥାନ୍ତି। ଶାବ୍ଦିକ ସ୍ମୃତି ପରୀକ୍ଷାରେ ବି ସେମାନେ (କୋକେନ୍ ଛାଡିବାର ୪୫ ଦିନ ପରେ ବି) କମ୍ ନମ୍ବର ରଖନ୍ତି।

ଆପଣ କ'ଣ କରିପାରିବେ ?

ସ୍ମୃତିହାନୀ ହେବା ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଦୋଷୀ ହେଉଛି ଆମୋଦ ଦାୟକ ଡ୍ରଗ୍‌। (ମାରିଜୁଆନା ଓ କୋକେନ ଇତ୍ୟାଦି)। ଅବଶ୍ୟ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା ଫଳରେ କେଉଁ ପରିମାଣର ସ୍ମୃତିର ପୁନରୁଦ୍ଧାର ହୋଇପାରିବ ତାହା ସ୍ପଷ୍ଟ ନୁହେଁ। ତେବେ ଏହି ବଦଭ୍ୟାସ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା ଫଳରେ ଆଉ ଅଧିକ କ୍ଷତିର ପ୍ରତିରୋଧ କରିହୁଏ।

୧୬. ଧୂମପାନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ :

ପୂର୍ବେ ଧୂମପାନ କରିଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଚଳିତ ଅବସ୍ଥାରେ ଧୂମପାନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଆଲ୍‌ଜାମର ଜନିତ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ (ଡ଼ିମେନ୍‌ସିଆ) ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ। ଏକ ବୃହତ୍ ଅଧ୍ୟୟନରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ମଧ୍ୟ ଜୀବନରେ ଯେଉଁମାନେ ଦୈନିକ ୨୦ ଖଣ୍ଡରୁ ଅଧିକ ସିଗାରେଟ / ବିଡ଼ି ଆଦିରୁ ଧୂମପାନ କରୁଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ଶେଷ ଜୀବନରେ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଧୂମପାନ କରୁନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଦୁଇଗୁଣ ଅଧିକ ଥାଏ। ତେବେ ଯେଉଁମାନେ ମଧ୍ୟ ଜୀବନସୁଦ୍ଧା ଧୂମପାନ ପରିତ୍ୟାଗ କରିଛନ୍ତି କିମ୍ବା ଦୈନିକ ୫ ଖଣ୍ଡରୁ କମ୍ ଧୂମପାନ କରିଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ଶେଷ ଜୀବନରେ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ହେବା ଆଶଙ୍କା ଧୂମପାନ ଆଦୌ କରୁନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହିତ ପ୍ରାୟ ସମାନ।

ଧୂମପାନକାରୀମାନଙ୍କ ବୟସ ସଂପର୍କିତ ସ୍ମୃତି ହ୍ରାସ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ମୃତି ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସମସ୍ୟା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ଥାଏ। ଏକ ବିରାଟକାୟ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଧୂମପାନକାରୀଙ୍କ ଠାରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ବୌଧଜ୍ଞାନ କ୍ଷେତ୍ରରେ କ୍ରମାନ୍ୱୟ ହ୍ରାସ ଦେଖାଯାଇଥାଏ।

ଧୂମପାନ ଯୋଗୁ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଭାବେ ସ୍ମୃତିହ୍ରାସ ହୁଏ କିମ୍ବା ଏହା ଯୋଗୁ ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ହ୍ରାସ ପାଇବା ଯୋଗୁ ଏହା ପରୋକ୍ଷଭାବେ ସ୍ମୃତି ହ୍ରାସ ପାଇଁ ଦାୟୀ ହୋଇଥାଏ, ତାହା କହିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ। ତେବେ ଧୂମପାନ ଯୋଗୁ ବାହିକାମୟ ରୋଗାବଳୀ, ସଂଘାତ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଏବଂ ସ୍ମୃତିହାନୀ ଏବଂ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶର ସମସ୍ତ ଜଣାଶୁଣା କାରଣାବଳୀର ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ।

ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକତାର ଅନ୍ୟ ଏକ କାରଣ :

ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ, ଉଚ୍ଚ କେଲେଷ୍ଟରଲ ସ୍ତର ଏବଂ ଧୂମପାନ ପ୍ରତ୍ୟେକଟି କାରଣରୁ ଧମନୀ ଗୁଡ଼ିକର ଗତିରୋଧ ହୋଇପାରେ। ଏ ସମସ୍ୟା ଗୁରୁତର ହେଲେ କରୋନାରୀ ଆର୍ଟେରୀ ବାଇପାସ୍ ନାମକ ଏକ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ। ଯେଉଁମାନଙ୍କର

ଏ ପ୍ରକାର ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ହୁଏ, ସେମାନେ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ପରେ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ସ୍ମୃତି ହାନୀ ଏବଂ ଏକାଗ୍ରତା ରକ୍ଷା କରିବାରେ ଅକ୍ଷମତା ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି। ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଏଭଳି ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ହେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଶତକଡ଼ା ୫୦ଭାଗ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ମୃତିହାନୀ ଏବଂ ସ୍ପଷ୍ଟଭାବେ ଚିନ୍ତନ କରିବାରେ ଅସୁବିଧା ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି। ୬ମାସ ପରେ, ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରତି ୪ଜଣରେ ଜଣଙ୍କର ଏହି ଅସୁବିଧା ରହିଥାଏ। ତେବେ ଏଭଳି କାହିଁକି ଘଟେ ତାହା ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇନାହିଁ।

କେତେକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଯେଉଁ ଜୈବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡୀୟ ଧମନୀ ରୋଗ (ସିଏଡି ବା କରୋନାରୀ ଆଟେରୀ ଡିଜିଜ୍)ରେ ଜଡ଼ିତ, ତାହା ଯୋଗୁହିଁ ମସ୍ତିଷ୍କର କ୍ଷୟକ୍ଷତି ଏବଂ ବୋଧଜ୍ଞାନ ହ୍ରାସ ହୋଇଥାଏ। କାରଣ ବାସ୍ତବରେ ଯେତେକ ବୋଧଜ୍ଞାନ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦିଏ ତା ମୂଳରେ ବାଇପାସ୍ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ନୁହେଁ, ବରଂ ତା ମୂଳରେ ଥିବା ବାହିକାମୟ (ଭାସ୍କୁଲାର)ର ରୋଗ ଦାୟୀ।

ଗବେଷକମାନେ ଏବେ ମଧ ଏ ବିଷୟରେ ଗବେଷଣା ଜାରି ରଖିଛନ୍ତି। ତେବେ ଇତି ମଧ୍ୟରେ ଆପଣ ଯଦି ବାଇପାସ୍ ଅପରେସନ୍ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଛନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ସର୍ଜନ ବା ଅସ୍ତ୍ରଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହିତ ଅପରେସନ୍ ପରେ ସ୍ମୃତି ଏବଂ ଚିନ୍ତନ ସମସ୍ୟା ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ କ'ଣ ସବୁ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ କୌଶଳ ଉପଲବ୍ଧ ତାହା ସମୟପୂର୍ବରୁ ଆଲୋଚନା କରିନିଅନ୍ତୁ। ଅପରେସନ ପରେ ଆପଣଙ୍କର ଏକାଗ୍ରତା ବା ଅଭିନିବେଶ ଆଦି କ୍ଷେତ୍ରରେ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଲେ, ସର୍ଜନଙ୍କୁ ଜଣାଇବା ସହ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିନିଅନ୍ତୁ।

ଆପଣ କ'ଣ କରିପାରିବେ :

ଧୂମପାନ ଏବଂ ସ୍ମୃତିହ୍ରାସ ମଧ୍ୟରେ ସଂପର୍କ ଯାହା ଥାଉ ବା ନଥାଉ, ଆପଣ ଧୂମପାନ କରୁଥିଲେ, ତାହା ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରଭୂତ ଲାଭଦାୟକ ହେବ। ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ, ଯେଉଁମାନେ ଧୂମପାନ ପରିତ୍ୟାଗ କରିଦିଅନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତିର ଅବନତି ଧୂମପାନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ କମ୍ ହୋଇଥାଏ। ଅବଶ୍ୟ ଧୂମପାନ ଅଭ୍ୟାସ ଛାଡ଼ିବା ଏତେ ସହଜ ନୁହେଁ।

ସିଗାରେଟ୍ ପିଇବା ଅଭ୍ୟାସ ଛାଡିବା କଷ୍ଟକର ନିଶ୍ଚୟ। କିନ୍ତୁ କେବଳ ଛାଡିବାକୁ ଚାହିଁବା ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ। ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ସାହାଯ୍ୟ ଚାହାନ୍ତି। ଧୂମପାନ ଶାରୀରିକ ଓ

ସ୍ମୃତି, ଆମେ ଯାହା ପଢ଼ିଥାଉ, ତାର ଶତକଡ଼ା ୧୦ ଭାଗ ଅଭିଧାରଣ କରିଥାଉ। ଯାହା ଶୁଣୁ ତା'ର ୨୦ ଭାଗ, ଯାହା ଦେଖୁ ତା'ର ୩୦ ଭାଗ, ଯାହା ଦେଖୁ ଏବଂ ଶୁଣୁ ତା'ର ୫୦ ଭାଗ, ଆମେ ଯାହା କହୁ ତା'ର ୫୦ ଭାଗ ଏବଂ ଯାହା କହୁ ଏବଂ କରୁ ତା'ର ୯୦ ଭାଗ ଅବଧାରଣ କରିଥାଉ। ଅଜଣାଭସ୍

ମାନସିକ ଉଭୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆସକ୍ତି ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। ତେଣୁ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ପରିତ୍ୟାଗ କଲାବେଳେ ଏହି ଉଭୟ ଦିଗ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ଧୂମପାନ ଛାଡିବା ପାଇଁ ଅନେକ ସମୟରେ ପରାମର୍ଶ, ସାମାଜିକ ସାହାଯ୍ୟ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ଔଷଧ ଚିକିତ୍ସା କିମ୍ବା ନିକୋଟିନ୍ ରିପ୍ଲେସ୍‌ମେଣ୍ଟ ଦରକାର ହୋଇପାରେ। ତେବେ **ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଲୋଡା ବ୍ୟକ୍ତିର ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି**। ପ୍ରଥମେ ଛାଡିବାର ଦୃଢ଼ ଇଚ୍ଛାରୁ ହିଁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ। ନିମ୍ନରେ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କୌଶଳ ଦିଆଗଲା।

- ଦୃଢ଼ଭାବରେ ଏକ 'ବର୍ଜନ ଦିବସ' ଧାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ।
- ନିଜ ଘର, କାର ଓ ଅଫିସ ଟେବୁଲ୍ ଆଦିରୁ ସମସ୍ତ ସିଗାରେଟ, ଆସ୍‌ଟ୍ରେ, ଲାଇଟର ଆଦି ବାହାର କରି ଫିଙ୍ଗି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ପରିବାର ଏବଂ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କୁ ଏହା ଜଣାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ କରନ୍ତୁ।
- ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ କିଛି ନିକୋଟିନ୍ ରିପ୍ଲେସ୍‌ମେଣ୍ଟ ବ୍ୟବହାର କରିପାରନ୍ତି। (ପ୍ୟାଚ୍, ଗମ୍, ଲଜେନ୍‌ସ୍)
- ଆପଣଙ୍କ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରି ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିପାରନ୍ତି।
- ଯେଉଁ ବନ୍ଧୁମାନେ ଧୂମପାନ ଛାଡିଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ।
- ଯଦି କେତେବେଳେ ଧୂମପାନ ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ - ଏକ ଗ୍ଲାସ ଥଣ୍ଡାପାଣି କିମ୍ବା ଲେମ୍ବୁପାଣି ପିଅନ୍ତୁ।
- ନିୟମିତ ଯୋଗ କରନ୍ତୁ।

ଧୂମପାନ ଅଭ୍ୟାସ ଛାଡିବାକୁ ହେଲେ ଆପଣଙ୍କୁ ମାନସିକ ଚାପ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ କିଛି ନୂଆ ଉପାୟ ଆପଣେଇବାକୁ ହେବ। କୌଣସି ପରାମର୍ଶଦାତା କିମ୍ବା ଧୂମପାନ ଛାଡିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରୁ ହୁଏତ ଉପଯୁକ୍ତ ପରାମର୍ଶ ମିଳିପାରେ। ତେବେ ଧୂମପାନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହ ଯେତେ କମ୍ ସମୟ ବିତାଇବେ ସେତେ ଭଲ ହେବ। ତେବେ ଅବସ୍ଥାନ୍ତର (ଟ୍ରାନ୍‌ଜିସନ୍) କାଳ ମଧ୍ୟରେ ନିକୋଟିନ୍ ଆସକ୍ତିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ କିଛିଦିନ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ନିକୋଟିନ

ପୁନଃ ସ୍ଥାପନ (ରିପ୍ଲେସ୍‌ମେଣ୍ଟ) ପାଇଁ, ଲଜେନ୍‌ସ ଆଦି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ। ଏଗୁଡ଼ିକ ବିନା ଔଷଧନାମାରେ ମିଳିପାରେ। ଇନ୍‌ହେଲର୍ ଏବଂ ନାଜାଲ୍ ସ୍ପ୍ରେରେ ମଧ୍ୟ ନିକୋଟିନ୍ ଦିଆଯାଇପାରେ। ତେବେ ଏଗୁଡ଼ିକ ପାଇବା ପାଇଁ ଔଷଧନାମାର ଆବଶ୍ୟକତା ଥାଏ।

ନିକୋଟିନ୍ ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ କେତେକ ଔଷଧ ବି ଧୂମପାନ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ। ତନ୍ମଧ୍ୟରେ ବୁପ୍ରୋପିଅନ୍ (ଜାିବାନ୍) ଏବଂ ଭାରେନିକ୍ଲିନ୍ (ଚାଣ୍ଟିକ୍ସ) ଅନ୍ୟତମ।

ଯଦି ଧୂମପାନ ଛାଡିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକରି ବିଫଳ ହୁଅନ୍ତି ତେବେ ହତୋତ୍ସାହିତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଆଉ ଥରେ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ। ଅନେକ ଲୋକ ତାଙ୍କର ଧୂମପାନ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବାର ପ୍ରଥମ ଚେଷ୍ଟାରେ ସଫଳ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ। ତେବେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଥର ଚେଷ୍ଟାକଲାବେଳେ ଆପଣଙ୍କ ପଦ୍ଧତି (ଟେକ୍‌ନିକ୍)ରେ ସାମାନ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାର ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ। (ଧୂମପାନ ତଥା ମଧ୍ୟପାନ, ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ପ୍ରତି ଥିବା ଆସକ୍ତି କିପରି ତ୍ୟାଗ କରାଯାଏ। ସବିଶେଷ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଲେଖକଙ୍କ ପୁସ୍ତକ "ନିଶା-ଛାଡ଼ିବେ କିପରି" ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ।)

୧୭. ଆପଣଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ କ୍ଷତ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଗର ପଦାର୍ଥର ପ୍ରଭାବରୁ ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ :

ମଥାର ଆଘାତ ସ୍ମୃତିହାନୀର ଏକ ମୁଖ୍ୟକାରଣ। ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଏହା ଯୋଗୁ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ହେବାର ଅଧିକ ଆଶଙ୍କା ରହେ।

ବାହ୍ୟ ଆଘାତ ମସ୍ତିଷ୍କ କ୍ଷତର ଏକମାତ୍ର କାରଣ ନୁହେଁ। ଘରେ ତଥା କର୍ମସ୍ଥଳୀରେ ଥିବା ସୀସା, ପାରଦ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଯୋଗୁ ସ୍ମୃତିହ୍ରାସ ଏବଂ ମନଯୋଗହୀନତା ହୋଇପାରେ। ନଳପାଣି ପିଉଥିଲେ ତହିଁରୁ ସୀମା ବିଷକ୍ରିୟା (ପଏଜନିଙ୍ଗ) ହୋଇପାରେ। ଘରର କାନ୍ଥ ଯଦି ସୀସାଯୁକ୍ତ ରଙ୍ଗରେ ପେଣ୍ଟ କରାଯାଇଥାଏ, କାନ୍ଥର ଅବକ୍ଷୟ ହେଲେ, ରଙ୍ଗରୁ ନିର୍ଗତ ସୀସା ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ କରେ। ସେହି ପ୍ରଦୂଷିତ ବାୟକୁ ଆମେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ବିଷକ୍ରିୟା ହୋଇପାରେ। ଘରର ଫର୍‌ନେସ୍ ଯଦି ଅପକ୍ରିୟା (ମାଲ୍‌ଫଙ୍କ୍‌ସନ୍) ହୁଏ ତହିଁରୁ କାର୍ବନ ମନୋକ୍‌ସାଇଡ୍ ଗ୍ୟାସ ଲିକ୍ ହୁଏ। ତା'ଛଡ଼ା ମଟର ସାଇକେଲ ଓ କାରର ଏକ୍‌ଜଷ୍ଟ ସିଷ୍ଟମରୁ ବି କାର୍ବନ ମନୋକ୍‌ସାଇଡ୍ ଧୂଆଁ ନିର୍ଗତ ହୁଏ। କେତେକ ରଂଗ, ଡ୍ରାଇ ଏବଂ ଚିତ୍ର ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ କାଳିରେ ପାରଦ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଥାଇପାରେ। କ୍ଷେତ ଏବଂ ବଗିଚାରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା କେତେକ କୀଟନାଶକ ପଦାର୍ଥ, ଫଟୋଗ୍ରାଫ଼ରଙ୍କ ଡାର୍କରୁମ୍‌ରେ ବ୍ୟବହୃତ ରସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ

ଏବଂ ଧାତୁ ଏବଂ କାଠ କାମରେ ବ୍ୟବହୃତ ବିଭିନ୍ନ ରସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ବିଷାକ୍ତ ହୋଇଥାଏ।

ଆପଣ କ'ଣ କରିପାରିବେ :

ଆପଣ ଯେକୌଣସି ତୀବ୍ର ଗତିର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏବଂ ଧକ୍କା ଲାଗିବା ଆଶଙ୍କା ଥିବା ଖେଳ ଆଦି ସମୟରେ ଶିରସ୍ତ୍ରାଣ (ହେଲ୍‌ମେଟ୍) ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ମଥାରେ ଆଘାତ ଲାଗିବା ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ ପାଇଯାଏ। ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ କାର୍ ଦୁର୍ଘଟଣାହିଁ ମସ୍ତିଷ୍କ ଆଘାତର ଏକ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ। ଗାଡ଼ି ଚଳାଇଲାବେଳେ (କେବଳ ବସିଥିଲା ବେଳେ ବି) ସିଟ୍ - ବେଲ୍ଟ ଲଗାଇଲେ ଏହି ଆଘାତ ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ ପାଏ। ସାଇକେଲ କିମ୍ବା ମଟର ସାଇକେଲ ଚଳାଇଲାବେଳେ, ସ୍କେଟିଙ୍ଗ ଓ ସ୍କିଙ୍ଗ କଲାବେଳେ ଉପଯୁକ୍ତ ଶିରସ୍ତ୍ରାଣ (ହେଲମେଟ୍) ନିଶ୍ଚୟ ପିନ୍ଧିବା ଉଚିତ।

ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରତି ଆପଣଙ୍କର ଉନ୍ମୁକ୍ତତା ନିଜର ବୁଦ୍ଧି ଲଗାଇ ହ୍ରାସ କରନ୍ତୁ। କୌଣସି କୀଟନାଶକ, ରଂଗ କିମ୍ବା ଡ଼ାଇ ଆଦି ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ତା'ର ଲେବଲ୍ ଉପରେ ଲେଖାଥିବା ନିରାପଦ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ପଢ଼ନ୍ତୁ। ଆପଣଙ୍କୁ ଘରକୁ ଯେଉଁ ଜଳଯୋଗାଣ ହେଉଛି ତାହା ପରୀକ୍ଷା କରି ନିଅନ୍ତୁ। ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ସୀସାର କ୍ଷତିକାରକ ପ୍ରଭାବରୁ ରକ୍ଷାପାଇବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଫିଲ୍‌ଟର୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। କାନ୍ଥ ରଂଗ ପୁରୁଣା ହୋଇଗଲେ ତାହାକୁ ବାଲିକାଗଜରେ ଘସିବା, କିମ୍ବା ରାମ୍ପିବା ଦ୍ୱାରା ସୀସା ଦ୍ୱାରା ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷିତ ହୋଇଥାଏ। ପୁନର୍ବାର ରଙ୍ଗ ଦେଲାବେଳେ ସେଥିପାଇଁ ଅନୁମୋଦିତ ମିସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ। ଘରର ଫର୍ନେସ୍ ଏବଂ କାର୍ ଆଦିରୁ କାର୍ବନ ମନୋକ୍ସାଇଡ୍ ନିଃସରଣ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ତାହାକୁ ନିୟମିତ ସର୍ଭିସିଂ କରାନ୍ତୁ।

ସ୍ମୃତି ସମସ୍ୟା : ସ୍ୱାଭାବିକ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି କିମ୍ବା ମସ୍ତିଷ୍କୀୟ ରୋଗ ?

ସାଧାରଣତଃ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ହେବାପରେ (୬୦-୭୦ ବର୍ଷ ପରେ) ମଣିଷ ଟିକିଏ ବିସ୍ମରଣଶୀଳ (ଫରଗେଟ୍‌ଫୁଲ) ହୋଇଥାଏ। ତେବେ ପ୍ରଶ୍ନ ହେଉଛି ଯେ, ଆମେ କିପରି ଜାଣିବା ଯେ, ଏହି ସ୍ମୃତିହୀନତା ସ୍ୱାଭାବିକ ବୟସ ବୃଦ୍ଧିଜନିତ କିମ୍ବା ଏହି ଲକ୍ଷଣ ପଛରେ କିଛି ଗୁରୁତର କାରଣ ନିହିତ ଅଛି ?

ସ୍ୱାଭାବିକ ବୟସ ବୃଦ୍ଧିଜନିତ ହେଉଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନ ବି ବେଳେବେଳେ ଦୁର୍ବିସହ ହୋଇଯାଏ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଅଳ୍ପ କିଛିକ୍ଷଣ ପୂର୍ବରୁ ଆପଣ ଦେଖା କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନାମ ମନେ ନପଡ଼ିବା କିମ୍ବା କୌଣସି ବିଷୟରେ ଏକାଗ୍ରତା ରକ୍ଷା କରିବାରେ ଅକ୍ଷମ ହେବା ଖୁବ୍ ଦୁଃଖଦାୟକ ହୋଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ଯାତ୍ରାରେ ଏହା କୌଣସି ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିନଥାଏ। ଅପରପକ୍ଷରେ, ଯେଉଁମାନଙ୍କର ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ (ଡ଼ିମେନ୍‌ସିଆ) ରୋଗ ଥାଏ, ସେମାନେ ଘରେ, ସମାଜରେ କିମ୍ବା କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ଏକାକୀ ସ୍ୱାଧୀନଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇନଥାଏ। ବାସ୍ତବରେ ସ୍ମୃତିଭ୍ରଂଶ ଲକ୍ଷଣାବଳୀ ଏତେ କଠୋର ଯେ, ତାହା ଦୈନନ୍ଦିନ ନିୟମିତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ବି ଅନ୍ତରାୟ ହୋଇଥାଏ। ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମସ୍ତିଷ୍କର କ୍ଷତ ହିଁ ଅପକାର୍ଯ୍ୟର ଉତ୍ସ (ସୋର୍ସ ଅଫ୍ ଡ଼ିସ୍‌ଫଙ୍କସନ୍) ହୋଇଥାଏ। ନାନାଦି କାରଣରୁ ସ୍ନାୟୁକୋଷ, ସ୍ନାୟୁଜାଲକ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କର ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳ, କ୍ଷତାକ୍ତ ହୋଇ ସ୍ୱାଭାବିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଅକ୍ଷମ ହୋଇଯାଏ।

ସ୍ନାୟୁ ବିଶେଷଜ୍ଞ ତଥା ଭେଷଜ ବିଶେଷକମାନେ ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ମୃତି ପ୍ରମାଦ ଏବଂ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ଜନିତ ହେଉଥିବା ସ୍ମୃତି ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟରେ କେତେକ ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରଭେଦ ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଯେକୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିପାଇଁ 'ଶବ୍ଦ' ଟିଏ ସ୍ମରଣ କରିବାରେ ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଇପାରେ। କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଶବ୍ଦ କିମ୍ବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନାମ ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ହଠାତ୍

ତାହା ସ୍ମରଣ କରିବାକୁ ଆପଣ ଅକ୍ଷମ ହୋଇପାରନ୍ତି। ମନେହୁଏ ଯେପରି ଏହା ଜିଭ ଅଗିଲାରେ ରହିଛି। ସ୍ୱାଭାବିକ ବିସ୍ମରଣଶୀଳତା (ଫରଗେଟ୍‌ଫୁଲ୍‌ନେସ୍)ରେ ସୂଚନାଟି ହଜି ଯାଇନଥାଏ। ଏହା ମନେ ପକାଇବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ କିମ୍ବା ପୂର୍ବାପର ପ୍ରସଙ୍ଗ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପାରେ। କିନ୍ତୁ ତାହା ମନେପଡ଼ିବା ଉଚିତ। କିନ୍ତୁ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଏଭଳି ଶବ୍ଦ ବା ନାମ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ହଜିଯାଇଥାଏ। ଆଲ୍‌ଜାଇମର ରୋଗ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅନେକ ସମୟରେ ସାଧାରଣ ବସ୍ତୁର ନାମ ବି ଭୁଲିଯାଇଥା'ନ୍ତି। ସେମାନେ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଜର ଅତି ପ୍ରିୟ, ଏପରିକି ପରିବାର ବର୍ଗଙ୍କ ନାମ ବି ଭୁଲିଯାଆନ୍ତି। ରୋଗର ଗମ୍ଭୀରତା ଅନୁସାରେ ରୋଗୀ କେବଳ ନାମ ଭୁଲିନଥାଏ, ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହିତ ତାଙ୍କର ନିଜର ସମ୍ପର୍କ କ'ଣ ବି କହିବା ତାଙ୍କ ପକ୍ଷେ ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ।

ସ୍ମୃତିହାନୀର କେତେକ ଗମ୍ଭୀର କାରଣ ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ - କେତେକ ଔଷଧ ଯୋଗୁ ସ୍ମୃତି ସମସ୍ୟା ହୋଇପାରେ ଏବଂ ସେହି ଔଷଧ ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ପୁନଃ ସ୍ଥାପିତ ହୋଇଯାଏ। କିନ୍ତୁ ଆଲ୍‌ଜାଇମ୍‌ର ରୋଗର ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ସ୍ଥାୟୀ ହୋଇଥାଏ। ନିମ୍ନରେ କେତେକ ଅବସ୍ଥାର ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି। ସେ ସବୁ ଅବସ୍ଥାରେ ସ୍ନାୟୁକୋଷ ସ୍ୱାଭାବିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ବାଧା ଉପୁଜିଥାଏ। ଫଳରେ ସ୍ମୃତି ଲୋପ ସମେତ ନାନାଦି ପ୍ରକାରର ସ୍ମୃତି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦିଏ।

ସାରଣୀ -୫ ସ୍ୱାଭାବିକ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି କିମ୍ବା ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ?

ସ୍ୱାଭାବିକ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି	ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ (ଡିମେନ୍‌ସିଆ)
• ବ୍ୟକ୍ତି ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ଯାପନ କାର୍ଯ୍ୟ ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବେ ନିର୍ବାହ କରିପାରେ	• ବ୍ୟକ୍ତି ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ ସମାପନ ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ
• ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ମୃତିହାନୀ ଅଭିଯୋଗକରେ। କିନ୍ତୁ ତା'ର ବିସ୍ମରଣଶୀଳତା ବାବଦରେ ଅନେକ ସବିଶେଷ ତଥ୍ୟ ଦେଇପାରେ।	• କେବଳ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରଶ୍ନ ଶୁଣିଲେ ସ୍ମୃତି ହାନୀ ଅଭିଯୋଗ କରିପାରେ। କିନ୍ତୁ କେବେଠାରୁ ସ୍ମୃତିହାନୀ ହେଲା କହିପାରେ ନାହିଁ।
• ବ୍ୟକ୍ତି ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ବିସ୍ମରଣଶୀଳତା ପାଇଁ ପରିବାର ବର୍ଗଙ୍କ ଅପେକ୍ଷାଅଧିକ ବ୍ୟସ୍ତ ଥାଏ।	• ପରିବାର ବର୍ଗ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ସ୍ମୃତିହାନୀ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ବ୍ୟସ୍ତ ଥାଆନ୍ତି।
• ନିକଟର ଗୁରୁତର ଘଟଣା, ସଂପର୍କ ଏବଂ କଥୋପକଥନ ବାବଦୀୟ ସ୍ମୃତିହାନୀ ହୋଇନଥାଏ।	• ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ଘଟଣା ତଥା କଥୋପକଥନର ଦକ୍ଷତା ଖୁବ୍ ଗମ୍ଭୀରଭାବେ ବ୍ୟାହତ ହୋଇଥାଏ।

ହୃଦୟ ଭିତରେ ଥିବା ପୁରୁଣା ଗଣ୍ଠିକୁ ଖୋଲିବାକୁ ଆମେ ସର୍ବଦା ଚେଷ୍ଟା କରିଥାଉ।- ମାଇକେଲ୍ ଅଦାତ୍‌ଜୀ

ସ୍ୱାଭାବିକ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି	ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ (ଡିମେନସିଆ)
• କେବେକେବେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଶବ୍ଦ ପାଇବାରେ ସମସ୍ୟା ହୋଇଥାଏ • ଜଣାଶୁଣା ସ୍ଥାନରେ ବ୍ୟକ୍ତି ହଜିଯାଆନ୍ତି ନାହିଁ। ହୁଏତ ରାସ୍ତା ମନେ ପକାଇବା ପାଇଁ ବେଳେବେଳେ **ସାମାନ୍ୟ** ଅଟକି ଯାଆନ୍ତି। • ଆନ୍ତଃ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ତଥା ସାମାଜିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଦକ୍ଷତା ହ୍ରାସ ହୋଇନଥାଏ • ବ୍ୟକ୍ତିର ବୟସ, ଶିକ୍ଷା ଓ ସଂସ୍କାର ଅନୁସାରେ ତା'ର ମାନସିକ ସ୍ତରର ପରୀକ୍ଷାରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ସମ୍ପାଦନ କରିଥାଏ।	• ବ୍ୟକ୍ତି ବାରମ୍ବାର ଶବ୍ଦପାଇବା ପାଇଁ କଥା ରୋକନ୍ତି କିମ୍ବା ଭିନ୍ନ ଶବ୍ଦ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତି। • ଜଣାଶୁଣା ଯାଗାରେ ବି ଚାଲୁ ଚାଲୁ କିମ୍ବା ଗାଡ଼ି ଚଳାଇବା ବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତି ହଜିଯାଆନ୍ତି। ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା **ବିତିବା ପରେ** ଘରକୁ ଫେରିପାରନ୍ତି। • ବ୍ୟକ୍ତିର ସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଆଗ୍ରହ ନଥାଏ। ଏପରିକି ସାମାଜିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନୁଚିତ ବ୍ୟବହାର ଦେଖାଇପାରେ। • ମାନସିକ ସ୍ତରର ପରୀକ୍ଷାରେ ସର୍ବଦା **ନିମ୍ନମାନର ସମ୍ପାଦନ କରିଥାଏ।**

ମୃଦୁ ବୋଧଜ୍ଞାନ କ୍ଷୟ (ମାଇଲଡ୍ କଗ୍ନିଟିଭ୍ ଇମ୍ପୋଆରମେଣ୍ଟ) (ଏମ୍‌ସିଆଇ) :

ମୃଦୁ ବୋଧଜ୍ଞାନ କ୍ଷୟ (ଏମ୍.ସି.ଆଇ) ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ସ୍ମୃତି ହ୍ରାସ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ହ୍ରାସ କିମ୍ବା ଉଭୟ ହୋଇପାରେ। ସେମାନଙ୍କ ବୟସରେ ଯେତିକି ସ୍ମୃତିହ୍ରାସକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ, ଏହା ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ଗମ୍ଭୀର ଏବଂ ସ୍ଥାୟୀ ମନେହୁଏ। ତେବେ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ (ଡ଼ିମେନ୍‌ସିଆ) ହୋଇଥାଏ, ତାଙ୍କ ଲକ୍ଷଣଠାରୁ ଏହା ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ କଠୋର ହୋଇଥାଏ। ମୃଦୁ ବୋଧଜ୍ଞାନ କ୍ଷୟ ବା ଏମ୍‌ସିଆଇ ମୁଖ୍ୟତଃ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର। ପ୍ରଥମଟି ଆମ୍ନେଷ୍ଟିକ୍ (ଯେଉଁଥିରେ ସ୍ମୃତିହାନୀ ହୋଇଥାଏ) ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକାର ହେଉଛି ନନ୍‌ଆମ୍ନେଷ୍ଟିକ୍ (ଯାହା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରକାରର ବୋଧଜ୍ଞାନ ସମ୍ବନ୍ଧିତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ। ଯଥା : ଭାଷା, ଏକାଗ୍ରତା ବା ଅଭିନିବେଶ, ସ୍ଥାନାତ୍ମକ ସଂସାଧନ ଇତ୍ୟାଦି) କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ଉଭୟ ପ୍ରକାର ଏମ୍‌ସିଆଇ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି।

ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ଜନିତ ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ମୃତିହାନୀଠାରୁ ଏମ୍‌ସିଆଇ ଅଧିକ ଗମ୍ଭୀର ତ ନିଶ୍ଚୟ। ତା'ଛଡ଼ା ଯେଉଁସବୁ ପ୍ରକାରର ସୂଚନା ବ୍ୟକ୍ତି ଭୁଲିଯାଏ, ସେ ଦିଗରୁ ବି ଏମ୍‌ସିଆଇ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର। ବୟସଜନିତ ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ମୃତିହାନୀର ସାଧାରଣତଃ ବ୍ୟକ୍ତିପାଇଁ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇନଥିବା ସୂଚନାଗୁଡ଼ିକ ଭୁଲି ହୋଇଯାଏ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ - କୌଣସି ଆକସ୍ମିକ

ଭାବେ ପରିଚିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନାମ କିମ୍ବା ଲଣ୍ଡ୍ରିରୁ ଲୁଗା ଆଣିବାକୁ ଯିବା ତାରିଖ ଇତ୍ୟାଦି। କିନ୍ତୁ ଏମ୍‌ସିଆଇ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ନୂତନ ସୂଚନା ଗୁଡ଼ିକର ଶିକ୍ଷଣ ଏବଂ ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ କରିବାରେ ଅକ୍ଷମ ହୁଅନ୍ତି। ଉଦାହରଣ : ନିଜ ପ୍ରିୟ କ୍ରିକେଟିଅରଙ୍କ ନୂତନ କୃତିତ୍ୱ ତଥା ବିରଳ ରେକର୍ଡ, ରାଜନୈତିକ ଘଟଣାବଳୀର ପରିଣାମ, କିମ୍ବା ନିଜର ଆତ୍ମୀୟ ତଥା ପରିବାର ବର୍ଗଙ୍କର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୋଜନା ଇତ୍ୟାଦି।

ସ୍ମୃତି ବା ମାନସିକ ଦକ୍ଷତା ଆଦିର ପରୀକ୍ଷା କଲାବେଳେ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଆମ୍ନେଷ୍ଟିକ୍ ପ୍ରକାରର ଏମ୍.ସି.ଆଇ ଥାଏ, ସେମାନେ ଅଳ୍ପ କିଛିକ୍ଷଣ ପୂର୍ବରୁ ଦେଖିଥିବା ଚିତ୍ର କିମ୍ବା ପଢ଼ିଥିବା ଅନୁଚ୍ଛେଦର ବିଶେଷ ବିବରଣ ବା ସୂକ୍ଷ୍ମାଂଶ ସ୍ମରଣ କରିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ। ସେମାନଙ୍କ ସ୍ମୃତି ସମସ୍ୟା ମୃଦୁ ଆଲଜାଇମର ରୋଗ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ସମସ୍ୟା ସହିତ ତୁଳନୀୟ। କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଉପରେ ହେଉଥିବା ପରୀକ୍ଷାରେ (ଯଥା - ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ନିର୍ବାହ କରିବା ଦକ୍ଷତା) ଏପ୍ରକାର ଏମ୍‌ସିଆଇ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରାୟ ସୁସ୍ଥ ଲୋକଙ୍କ ପରି ସମ୍ପାଦନ କରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ଆଲଜାଇମର ଥିବା ଲୋକଙ୍କଠାରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଭଲ ସମ୍ପାଦନ କରନ୍ତି। ତେବେ ଏମ୍‌ସିଆଇ ଏବଂ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ (ଡ଼ିମେନ୍‌ସିଆ) ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପ୍ରଭେଦ ମଧ୍ୟରେ ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଉଛି ଯେ, ଏମ୍‌ସିଆଇରେ ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଯେଉଁ ଅବନତି ହୋଇଥାଏ, ତାହା ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ସାଧାରଣ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିନଥାଏ।

ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ଏମ୍‌ସିଆଇ ଆପାତନ ବଢ଼ିଚାଲେ। ଦେଖାଯାଏ ଯେ, ୭୦ ବର୍ଷ ପରେ ୧୪% ରୁ ୧୮% ବ୍ୟକ୍ତି ଏମ୍ ସିଆଇ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ। ଏମ୍‌ସିଆଇ ଥିବା କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ବୋଧଜ୍ଞାନରେ ଅବନତି ହେବା ଚାଲୁ ରହିଥାଏ।। ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏମ୍‌ସିଆଇକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ବୋଧଜ୍ଞାନ ଏବଂ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ମଧ୍ୟସ୍ଥ ଏକ ସନ୍ଧିକାଳ ଅବସ୍ଥା କୁହାଯାଏ। ତେବେ ଏମ୍‌ସିଆଇ ଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଲଜାଇମର ରୋଗ ଭୋଗିବାକୁ ପଡ଼ିନଥାଏ। ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱାଭାବିକ ବୋଧଜ୍ଞାନ ଅବସ୍ଥା ବି ଫେରିପାଇଥା'ନ୍ତି। ଯଦି ଏମ୍‌ସିଆଇ ସ୍ଥିର ରହେ କିମ୍ବା ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସେ ତା'ର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଯେ ଏହା ମାନସିକ ଅବସାଦ, ନିଦ୍ରାଜନିତ ବିକୃତି ଯଥା (ଅବଷ୍ଟ୍ରକ୍ଟିଭ୍ ସ୍ଲିପ୍ ଆପ୍ନିଆ - ଯେଉଁଥିପାଇଁ ଘୁଙ୍ଗୁଡ଼ି ହୋଇଥାଏ), ଯେଉଁ ସବୁ ଔଷଧ ବୋଧଜ୍ଞାନରେ ହସ୍ତକ୍ଷେପ କରିଥାଏ ତା'ର ବ୍ୟବହାର କିମ୍ବା କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରକାର ଅସୁସ୍ଥତା ଯୋଗୁ ହୋଇଥାଏ। ଏଥିରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ହେଉଛି ଯେ, ଏମ୍‌ସିଆଇକୁ ଅନେକ ସମୟରେ ଆଲଜାଇମର ସହିତ ଯୋଡା ଯାଉଥିଲେ ବି ଏହା ସବୁବେଳେ ଏହା ସହିତ ସମ୍ପର୍କିତ ନୁହେଁ।

ମୃତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବନ ଜୀବିତ ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ମୃତିରେ ହିଁ ସ୍ଥାପିତ ହୋଇଥାଏ। ମାର୍କସ୍ ତୁଲାଅସ୍ ସିସେରେ

ଏମ୍‌ସିଆଇ ରୋଗ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସକ ରୋଗର ଇତିହାସ ବିଷୟରେ ପଚାରିବା ସହ ବୋଧଜ୍ଞାନ ପରୀକ୍ଷା କରାଇବା ପାଇଁ ସ୍ନାୟୁ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପାଖକୁ ପଠାଇଥାନ୍ତି। ବ୍ୟକ୍ତିର ସାମାଜିକ ଏବଂ ପେଷାଗତ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ଅତୁଟ ଅଛି କି ନାହିଁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ବିଚାର, ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଉତ୍ତର ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜ ଲୋକଙ୍କ ରିପୋର୍ଟ ହିଁ କାମରେ ଆସେ। ଏହାରି ଦ୍ୱାରା ହିଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଏମ୍‌ସିଆଇ କିମ୍ବା ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ତାହା ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ।

ଆମ୍ନିଷ୍ଟିକ ଏମ୍‌ସିଆଇ (ମୃଦୁବୋଧଜ୍ଞାନ ହାନୀ)ର ଲକ୍ଷଣାବଳୀ :

- ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ଅବକ୍ଷୟର ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅନୁଭୂତି, ହୁଏତ ଏହା ପରିବାରର ଜଣେ କେହି ଅତି ଘନିଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସମର୍ଥିତ ହୋଇଥାଏ। (ବ୍ୟକ୍ତି ପୂର୍ବ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ବିସ୍ମରଣଶୀଳ ବା ପୂର୍ବ ଅପେକ୍ଷା ତାଙ୍କ ସ୍ମୃତି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଛି ବୋଲି ଅଭିଯୋଗ କରନ୍ତି।
- ପରୀକ୍ଷାରୁ ବୟସ ଓ ଶିକ୍ଷା ଅନୁସାରେ ସ୍ମୃତିହାନୀ ହେବାର ପ୍ରମାଣ ମିଳିଥାଏ।
- ସାଧାରଣ ବୋଧଜ୍ଞାନ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ସ୍ୱାଭାବିକ ଥାଏ।
- ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ଯାପନ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ କୌଣସି ବିଶେଷ ସମସ୍ୟା ନଥାଏ।
- ବୁଦ୍ଧିଭଭ୍ରଂଶ ହୋଇନଥାଏ।

ଏମ୍‌ସିଆଇରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିବା ଜଣାପଡ଼ିବା ଖୁବ୍ ଭୟପ୍ରଦ ଅନୁଭୂତି। କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ହେବାର ବିଶେଷକରି ଆଲଜାମର୍ ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କାରେ ଯଥେଷ୍ଟ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ। ପ୍ରତିବର୍ଷ୬୫ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଶତକଡ଼ା ୧% ରୁ ୨୨%ଙ୍କୁ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ହୋଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଏମ୍.ସି.ଆଇ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୧୦% ରୁ ୧୫% ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ହୋଇଥାଏ।

ସ୍ମୃତିଭ୍ରଂଶ : କ୍ଷତ କିମ୍ବା ଆଘାତ ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା ସ୍ମୃତିହାନୀ :

ନୂତନ ସ୍ମୃତି ଅର୍ଜନ କରିବା କିମ୍ବା ପୂର୍ବର ସ୍ମୃତିକୁ ସ୍ମରଣ କରିବାରେ ଅସାମର୍ଥ୍ୟକୁ ସ୍ମୃତିଭ୍ରଂଶ (ଆମ୍ନେସିଆ) କୁହାଯାଏ । ଯେତେବେଳେ ସ୍ମୃତିକୁ ସାଂକେତିକ ରୂପେ ଲିପିବଦ୍ଧ କରୁଥିବା ମସ୍ତିଷ୍କର ହିପୋକାମ୍ପସ ଠିକ୍ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ନଥାଏ ସ୍ମୃତିଭ୍ରଂଶ ହୋଇଥାଏ । କେତେକ ପ୍ରକାର ସଂଘାତ (ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍), ମସ୍ତିଷ୍କର ପ୍ରକମ୍ପନ କରିଥିବା କ୍ଷତ, ବହୁକାଳିକ ମଦ୍ୟପାନ ଅଭ୍ୟାସ, ଅମ୍ଳଜାନ ଯୋଗାଣ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହେବା କିମ୍ବା ଭୂତାଣୁଜନିତ ମସ୍ତିଷ୍କୀୟ ସଂକ୍ରମଣ (ଭାଇରାଲ୍ ଏନ୍‌ସେଫାଲାଇଟିସ୍) ଯୋଗୁ ସ୍ମୃତିଭ୍ରଂଶ ହୋଇପାରେ । କେତେକ ସମୟରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଅବସାଦର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ଇସିଟି (ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋକନ୍‌ଭଲସିଭ୍ ଥେରାପୀ)ର ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରଭାବ ଭାବେ ବି ସ୍ମୃତିଭ୍ରଂଶ ହୋଇପାରେ । ଅବଶ୍ୟ ଏହି ପ୍ରଭାବ ଅସ୍ଥାୟୀ ହୋଇଥାଏ ।

ସ୍ମୃତିଭ୍ରଂଶ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସବୁକିଛି ଭୁଲିଯାଇନଥାନ୍ତି ଏବଂ ତାଙ୍କର ସାଧାରଣ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ମଧ୍ୟ ଅତୁଟ ଥାଏ । ସେମାନେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବଧି ପାଇଁ ଅଭିନିବେଶ କରିପାରନ୍ତି ଏବଂ ଅଳ୍ପ କିଛି ମିନିଟ୍ ଯାଏ ସ୍ୱଳ୍ପକାଳୀନ ସ୍ମୃତିରକ୍ଷା କରିପାରନ୍ତି । ତାଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟବିଧି ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସ୍ମୃତି (ପ୍ରସିଡ୍ୟୁରାଲ୍ ମେମୋରୀ) ଅତୁଟ ଥିବାରୁ କାର୍ ଚଳାଇବା କିମ୍ବା ଶୃଙ୍ଖଳିତଭାବେ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବାରେ ସେ ସକ୍ଷମ ହୁଅନ୍ତି । (କାର୍ଯ୍ୟବିଧି ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସ୍ମୃତିର ଅବଧାରଣ ପାଇଁ ହିପୋକାମ୍ପସ ବା ତା'ର ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱସ୍ଥ ତନ୍ତୁର କୌଣସି ଭୂମିକା ନଥାଏ ।) ନୂତନ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ବ୍ୟାଖ୍ୟାସୂଚକ ସ୍ମୃତି ଅଧିଗ୍ରହଣ କରିବା ଅସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ଏଥିପାଇଁ ହିପୋକାମ୍ପସ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବାକୁ ପଡ଼େ ।

ଏକପ୍ରକାର ଆମ୍ନେସିଆ (ଆଣ୍ଟେରୋଗ୍ରେଡ)ରେ କୌଣସି କ୍ଷତ କିମ୍ବା ଅସୁସ୍ଥତା ପରେ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସ୍ମୃତି ଅଧିଗ୍ରହଣ କରିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏନାହିଁ । ଅନ୍ୟ ଏକ ପ୍ରକାର ଆମ୍ନେସିଆ ବା ସ୍ମୃତିହ୍ରାସ (ରେଟ୍ରୋଗ୍ରେଡ)ରେ ପୂର୍ବରୁ ସଂରକ୍ଷିତ ସ୍ମୃତିକୁ ପୁନରୁଦ୍ଧାର କରିବା ଅସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ ।

ସ୍ମୃତିହ୍ରାସର ଅବଧି ତା'ର କାରଣ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଯଦି ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟରେ ବିଚ୍ଛେଦନ (ଡ଼ିସରପ୍‌ସନ) ଅସ୍ଥାୟୀ ହୋଇଥିଲେ (ଯଥା - ମୁଣ୍ଡରେ ଆଘାତ ବାଜି ହୋଇଥିବା ପ୍ରକମ୍ପନ) ଅଧିକାଂଶ ସ୍ମୃତି ପୁନଶ୍ଚ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ କରିଥାଏ । ତେବେ ଆଘାତର ଅବ୍ୟବହିତ ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ଆଘାତର ଠିକ୍ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ସ୍ମୃତି ଚିରଦିନ ପାଇଁ ବିସ୍ମୃତ ହୋଇଯାଏ ।

ବିଶ୍ୱାସରୁ ସ୍ମୃତି ହୁଏ । ଲୋକେ ଯୋଉଁ ସ୍ମରଣ କରିହୁଏ । ଉଇଲିଅମ୍ ଫକ୍‌ନର୍

ଟିଜିଏ ବା ଟ୍ରାନ୍‌ଜିଏଣ୍ଟ ଗ୍ଲୋବାଲ୍ ଆମ୍ନେସିଆ ନାମକ ଏକ ବିରଳ ଅବସ୍ଥା ବି ଦେଖାଯାଏ । ଟିଜିଏରେ ବ୍ୟକ୍ତି କିଛି ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ କୌଣସି ବିଷୟ ବା ସୂଚନା ଅବଧାରଣ କରିବାକୁ ଅକ୍ଷମ ହୁଏ ଏବଂ ବାରମ୍ବାର ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରୁ ସୁସ୍ଥ ହେବା ପରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଟିଜିଏ ସମୟରେ ଘଟିଥିବା କୌଣସି ଘଟଣାକୁ ସ୍ମରଣ କରିପାରେ ନାହିଁ। ଟିଜିଏର କାରଣ ଏଯାଏଁ ଜଣାନଥିଲେ ହେଁ, ଏହି ଅବସ୍ଥାରୁ ଅଧିକ ସାଂଘାତିକ ହୋଇ ଆଲ୍‌ଜାଇମର ରୋଗ ଅବସ୍ଥାରେ ପରିଣତ ହୋଇନଥାଏ । ଆବେଗିକ କିମ୍ବା ଶାରୀରିକ ଚାପ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବସ୍ଥା ଯଥା - ଅତ୍ୟଧିକ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ, ହଠାତ୍ ଅତ୍ୟଧିକ ଗରମ କିମ୍ବା ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ବୁଡ଼ିଯିବା, ଯୌନକ୍ରିୟା କିମ୍ବା କୌଣସି ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରକ୍ରିୟା ସମୟରେ ଟିଜିଏର ଆକ୍ରମଣ ହୋଇପାରେ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଅଧକପାଳି ରୋଗ ଥାଏ, ସେମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଟିଜିଏ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ବାରମ୍ବାର ଦେଖାଯିବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । କେତେକ ଔଷଧ ପ୍ରୟୋଗରୁ ବି ଟିଜିଏ ହୋଇପାରେ ।

ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ (ଡ଼ିମେନ୍‌ସିଆ) :

ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ଏକ ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକୃତି । ଏହା ଫଳରେ ସ୍ମୃତି ଓ ଚିନ୍ତନର ଅବନତି ହୋଇ ଦୈନନ୍ଦିନର କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରିବା ବ୍ୟକ୍ତିପକ୍ଷରେ କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ । ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶର ଅନେକ କାରଣ ରହିଛି । ତନ୍ମଧ୍ୟରେ ଆଲଜାଇମ୍‌ର ରୋଗ ଅନ୍ୟତମ । ଯଦିଓ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ହେଲେ ସ୍ମୃତିହାନୀ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ କେବଳ ସ୍ମୃତିହାନୀ ମାନେ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ (ଡ଼ିମେନ୍‌ସିଆ) ନୁହେଁ । ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ହେଲେ ବୋଧଜ୍ଞାନ ଦକ୍ଷତା ଏତେ ହ୍ରାସ ପାଏ ଯେ, ବ୍ୟକ୍ତି ତା'ର ସ୍ୱାଭାବିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଓ ସଂପର୍କ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଅସମର୍ଥ ହୋଇଯାଏ । ତା'ଛଡ଼ା ତା'ର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଏବଂ ଆଚରଣଗତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଦିଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ଆନ୍ଦୋଳିତ ବା ଉତ୍ତେଜିତ କିମ୍ବା ଭ୍ରାନ୍ତିମୟ (ଡ଼େଲ୍ୟୁଜନ) ହୋଇପାରେ । ନିମ୍ନରେ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶର କାରଣଗୁଡ଼ିକର ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ସାର ଦିଆଗଲା :

ଆଲ୍‌ଜାଇମର୍ ରୋଗ :

ଆଲ୍‌ଜିମର୍ ରୋଗ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ (ଡ଼ିମେନ୍‌ସିଆ)ର ଏକ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ । ମୋଟ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଆଲ୍‌ଜାଇମର୍ ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୬୦% ରୁ ୮୦% ବୋଲି ଜଣାଯାଇଛି । ଯଦିଓ ୬୦ ବର୍ଷ ବୟସ ପୂର୍ବରୁ ବି ଆଲଗାମର୍ ରୋଗ ହୋଇପାରେ, ତେବେ ସାଧାରଣତଃ ଏହା ଅତି ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଆଲ୍‌ଜାଇମର୍ ରୋଗରେ ସ୍ମୃତି ଏବଂ ଚିନ୍ତନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ହେଉଥିବା ଅବନତିର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ

ଆପଣ ଭଲ ପାଉଥିବା ପଦାର୍ଥକୁ ଧରି ରଖିବାର ଏକ ଉପାୟ ହେଉଛି ସ୍ମୃତି । ଯାହାକୁ ଆପଣ କେବେବି ହରାଇବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ନାହିଁ- ତାହାହିଁ ସ୍ମୃତି । କେଭିନ୍ ଆର୍ନୋଲ୍ଡ

ମୂଳରେ ଦୁଇଟି କ୍ଷତିକାରକ ପଦାର୍ଥର ଉପସ୍ଥିତି ରହିଥାଏ। ଆମିଲଏଡ୍ ପ୍ଲେକ୍ ଏବଂ ନ୍ୟୁରୋଫିବ୍ରିଲାରୀ ଟ୍ୟାଙ୍ଗଲସ୍। ଏହି ପ୍ଲେକ୍ ଏବଂ ଟାଙ୍ଗଲ୍ସ୍ ଯୋଗୁଁ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଚିନ୍ତନ ଏବଂ ସ୍ମୃତି ସଂପର୍କିତ ଅଞ୍ଚଳମାନଙ୍କର ସ୍ନାୟୁକୋଷମାନଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥାଏ। ପରେ ଏହିସବୁ ପ୍ଲେକ୍ ଏବଂ ଟାଙ୍ଗଲ୍ ଗୁଡ଼ିକ ମସ୍ତିଷ୍କର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଞ୍ଚଳମାନଙ୍କରେ ଥିବା ସ୍ନାୟୁକୋଷ ଗୁଡ଼ିକରେ ବି ମୃତ୍ୟୁ ଘଟାଇଥାଆନ୍ତି।

ଆଲ୍‌ଜାମର୍ ରୋଗ ଗ୍ରସ୍ତ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ପଷ୍ଟ ଲକ୍ଷଣଭାବେ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତିର ଅବନତି ଦେଖାଦିଏ। ତାପରେ ବିଚାର ବୁଦ୍ଧି ହ୍ରାସ ପାଇବା, ସମସ୍ୟା-ସମାଧାନ ଦକ୍ଷତା, ଭାଷାଜ୍ଞାନ, ଚାକ୍ଷୁଷ ପ୍ରତିଛବିକୁ ବୁଝିବା ଏବଂ ସ୍ଥାନ ଚିହ୍ନଟ ଇତ୍ୟାଦିରେ ଅକ୍ଷମତା ଦେଖାଦେବା ସହିତ ମନୋଭାବ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ବି ଅବନତି ଦେଖାଦିଏ। ଆଚରଣଗତ ତଥା ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ସମସ୍ୟା ବି ଦେଖା ଦେଇପାରେ।

ଆଲ୍‌ଜାମର୍ ରୋଗ ହେଲେ ପ୍ରଥମେ ନୂତନ ସ୍ମୃତିକୁ ଆହରଣ କରିବା ଦକ୍ଷତା ଉଭେଇଯାଏ। ସ୍ୱଳ୍ପକାଳୀନ ସ୍ମୃତି ଲୋପ ପାଏ। କିନ୍ତୁ କିଛି ଦିନ ପାଇଁ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସ୍ମୃତି ରହିଥାଏ। ଆଲ୍‌ଜାମର୍ ରୋଗ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବହୁବର୍ଷ ତଳର କେତେକ ଘଟଣାକୁ ପୁଙ୍ଖାନୁପୁଙ୍ଖଭାବେ ସ୍ମରଣ କରିପାରୁଥିଲେ ହେଁ, ନୂତନ କରି କିଛି ମନେରଖିବା ତାଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ସମ୍ଭବ ହୁଏନାହିଁ। ତା'ର କାରଣ ହେଉଛି, ସ୍ମୃତିର ସାଂକେତିକ ରୂପ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଥିବା ହିପୋକାମ୍ପସ ଆଲ୍‌ଜାମର ରୋଗରେ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିବା ପରେ ତା'ର ଉତ୍ତର ପାଇଥାଏ। ତେବେ ଅଳ୍ପ କିଛି ମିନିଟ ପରେ ସେ ପୁନର୍ବାର ସେଇ ପ୍ରଶ୍ନକୁ ପଚାରିଥାଏ।

ଆଲ୍‌ଜାମର୍ ରୋଗୀଙ୍କର ପ୍ରକ୍ରିୟାତ୍ମକ ସ୍ମୃତି (ପ୍ରସିଡ୍ୟୁରାଲ୍ ମେମୋରୀ) ଅନେକ ଦିନଯାଏଁ ମନେ ରହିପାରେ। ଅନେକ ସମୟରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ, ସେମାନେ ଅନେକ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ (ଦାନ୍ତ ଘଷିବା ଇତ୍ୟାଦି) ବିନା ସାହାଯ୍ୟରେ କରିପାରନ୍ତି। ତା'ର କାରଣ ହେଉଛି ପ୍ରକ୍ରିୟାତ୍ମକ ସ୍ମୃତିକୁ ଧରି ରଖୁଥିବା ମସ୍ତିଷ୍କୀୟ ପ୍ରଣାଳୀ ବ୍ୟାଖ୍ୟାସୂଚକ ସ୍ମୃତି (ଉଦାହରଣ : କୌଣସି ବସ୍ତୁର ନାମକୁ ମନେରଖିବା)ଠାରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିନ୍ନ।

ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ନିକଟ ସମ୍ପର୍କୀଙ୍କୁ ଆଲ୍‌ଜାମର୍ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ, ସେମାନଙ୍କୁ ଏହି ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରିପାରେ ବୋଲି ଚିନ୍ତିତ ହୋଇଥାନ୍ତି। ଆଲ୍‌ଜାମର୍ ରୋଗରେ ଆନୁବଂଶିକ ବିଜ୍ଞାନର ଭୂମିକା ବଡ଼ ଜଟିଳ। କେତେକ ଜୀନ୍ ନିକଟ ସଂପର୍କୀୟଙ୍କୁ ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲେ ହେଁ ଆପଣଙ୍କୁ ନିଶ୍ଚୟ ରୋଗ ହେବ ଏଭଳି କିଛି ମାନେ

ନାହିଁ। କାରଣ ଜୀନ୍ ସହିତ କେତେକ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ କାରକର ଆନ୍ତଃପ୍ରକ୍ରିୟା ହେଲେ ହିଁ ଏହି ରୋଗ ଜାତ ହୋଇଥାଏ। କେବଳ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କଠାରେ କମ୍ ବୟସରେ (୬୦ ବର୍ଷରୁ କମ୍) ରୋଗ ଦେଖାଦିଏ, ବୁଝିବାକୁ ହେବ ଯେ ଏହା ତାଙ୍କର କେବଳ ଜୀନ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଛି।

ବାହିକାମୟ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ :

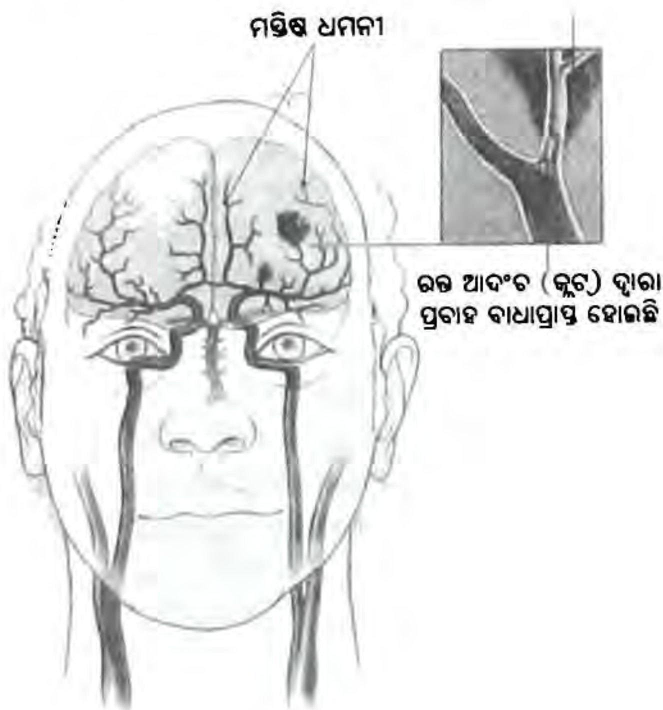
ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ରକ୍ତ ଯୋଗାଣ କରୁଥିବା ବାହିକାସମୂହର କ୍ଷୟକ୍ଷତି ଯୋଗୁ ଯେଉଁ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ହୋଇଥାଏ, ସେ ଅବସ୍ଥାକୁ ବାହିକାମୟ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ କୁହାଯାଏ। ଏହି ବାହିକାଗୁଡ଼ିକ ଅଣଓସାରିଆ ହୋଇଯାଇପାରେ କିମ୍ବା ଆତଂଚ (କ୍ଲଟ୍) ଇତ୍ୟାଦି ଯୋଗେ ଅବରୁଦ୍ଧ ହୋଇଯାଏ। ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଏବଂ ଉଚ୍ଚ କୋଲେଷ୍ଟରଲ ଭଳି ଅନେକ କାରଣ ଯୋଗୁ ଏପରି କ୍ଷତି ହୋଇପାରେ।

ଦେହର ସମସ୍ତ ତନ୍ତୁ ଭଳି ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା ସମସ୍ତ କୋଷ ବି ବଞ୍ଚି ରହିବା ପାଇଁ ଅମ୍ଳଜାନ ଆବଶ୍ୟକ କରେ। ଅମ୍ଳଜାନ କେବଳ ରକ୍ତ ମାଧ୍ୟମରେ ହିଁ ସମସ୍ତ କୋଷକୁ ମିଳିଥାଏ। ସଂଘାତ ସମୟରେ ଯେତେବେଳେ ମସ୍ତିଷ୍କର କେତେକ ଅଞ୍ଚଳକୁ ରକ୍ତ ଯୋଗାଣ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ, କେତେକ ମସ୍ତିଷ୍କ କୋଷର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥାଏ। ସଂଘାତ ପରେ ପରେ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶର ଲକ୍ଷଣାବଳୀ ପ୍ରକାଶ ପାଇପାରେ। ଏପରିକି କେତେକ ନୀରବ ସଂଘାତରେ (ଯେଉଁଥିରେ ଗୋଡ଼ ହାତର ଅଚଳନ କିମ୍ବା କୌଣସି ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟର କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅବନତି ପରିଦୃଷ୍ଟ ହୋଇନଥାଏ) ମଧ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କ କୋଷର କ୍ଷୟକ୍ଷତି ଘଟିପାରେ ଏବଂ ତଦ୍‌ଜନିତ ବୋଧଜ୍ଞାନ ଅବନତି ଏବଂ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ଘଟିପାରେ। ଯେଉଁମାନଙ୍କର ମସ୍ତିଷ୍କର କ୍ଷୁଦ୍ର ବାହିକା ଗୁଡ଼ିକର ଅବରୁଦ୍ଧତା ଯୋଗୁଁ ସଂଘାତ ହୁଏ, ସେମାନଙ୍କ ସ୍ମୃତି ପରୀକ୍ଷା ଏବଂ ମୋଟାମୋଟି ବୋଧଜ୍ଞାନରେ ତାଙ୍କର ଦ୍ରୁତ ଅବନତି ଦେଖା ଦେଇଥାଏ।

ମିଶ୍ରିତ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ :

ଅନେକ ସମୟରେ ଏକାଧିକ ଲୁକ୍‌କାୟିତ ରୋଗର ପରିଣାମ ସ୍ୱରୂପ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ହୋଇଥାଏ। ସବୁଠାରୁ ସାଧାରଣ ପ୍ରକାରର ମିଶ୍ରିତ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶରେ ଆଲ୍‌ଜାଇମର୍ ରୋଗ ଏବଂ ବାହିକାମୟ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ଗ୍ରହଣୀୟ। ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ଆଲ୍‌ଜାଇମର ରୋଗୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୪୦% ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ବାହିକାମୟ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ଥାଏ।

ଚିତ୍ର - ୫ ରକ୍ତାଳ୍ପତା ସଂଘାତ ବେଳେ କ'ଣ ଘଟିଥାଏ ?



ରକ୍ତାଳ୍ପତା ବା ଆରକ୍ତତା (ଇସ୍‌ଚିମିଆଁ) ଅର୍ଥାତ୍ କୌଣସି ଅଂଗକୁ ଅନୁପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣର ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ। ସଂଘାତ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ (ପାୟ ୮୭%) ଏହି ରକ୍ତାଳ୍ପତା ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ। ମସ୍ତିଷ୍କର କୌଣସି ଧମନୀ ଆତଂଚ ଯୋଗୁ ଅବରୁଦ୍ଧ ହୋଇଗଲେ ସଂଘାତ ହୋଇଥାଏ। ସାଧାରଣତଃ ଏହି ଆତଂଚ (କ୍ଲଟ୍) ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ କିମ୍ବା ବୃହତ୍ ଧମନୀମାନଙ୍କରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହରେ ଭାସି ମସ୍ତିଷ୍କରେ ପହଞ୍ଚିଥାଏ।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶ୍ରେଣୀର ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ :

ଅନ୍ୟ କେତେକ ପ୍ରକାର ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକୃତି ଯୋଗୁ ବି ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ହୋଇଥାଏ।

ଲ୍ୟୁଇ ବଡ଼ିଜ୍ ସହିତ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ :

ମସ୍ତିଷ୍କରେ ବୋଧଜ୍ଞାନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏବଂ ଚଳନ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରୁଥିବା ଅଂଶର କୋଷମାନଙ୍କରେ ଏକପ୍ରକାର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ପୁଷ୍ଟିସାର (ଲ୍ୟୁଇ ବଡ଼ିଜ) ଗଠିତ ହେବା ଫଳରେ ଏକ କ୍ରମବର୍ଦ୍ଧମାନ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ଦେଖାଦିଏ। ଏଥିରେ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ, ମନଯୋଗ, ସଂସାଧନ ବେଗ, ଚାକ୍ଷୁଷ ଏବଂ ସ୍ଥାନିକ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଦକ୍ଷତା ଏବଂ ସ୍ମୃତି ଆଦିରେ ଅବନତି ଦେଖା ଦେଇଥାଏ। ନିଦ୍ରା ବ୍ୟାହତ ହୁଏ। ବାରମ୍ବାର ଦୃଷ୍ଟି ଅପଭ୍ରମ (ଭିଜୁଆଲ୍ ହାଲୁସିନେସନ୍) ଏବଂ ପାର୍‌କିନ୍‌ସନ୍ ରୋଗ ଭଳି ମୃଦୁ ବାହକ ଲକ୍ଷଣମାନ (ମୋଟର ସିମ୍ପଟମ୍‌ସ୍) ଦେଖା ଦିଏ।

ପାର୍କିନ୍‌ସନ୍ ରୋଗର ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ (ପିଡ଼ିଡ଼ି) :

କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ପାର୍କିନ୍‌ସନ୍ ରୋଗରେ ଅନ୍ୟୁନ ଏକବର୍ଷ ପୀଡ଼ିତ ହେବା ପରେ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଲେ ସେ ଅବସ୍ଥାକୁ 'ପାର୍କିନ୍‌ସନ୍ ରୋଗଜନିତ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ' ଆଖ୍ୟା ଦିଆଯାଏ। ଲ୍ୟୁଇ ବଡ଼ି ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ପରି ପିଡ଼ିଡ଼ିରେ ବି ମନଯୋଗ ଦେବାରେ ଅବନତି, ଚାକ୍ଷୁଷ ଏବଂ ସ୍ଥାନିକ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କ୍ଷମତା ହ୍ରାସ, ସୂଚନାକୁ ପୁନର୍ଲାଭ କରିବାରେ ସମସ୍ୟା ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ ଅକ୍ଷମତା ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ। ପାର୍କିନ୍‌ସନ୍ ରୋଗରେ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ହେବା ଖୁବ୍ ସାଧାରଣ।

ଫ୍ରଣ୍ଟୋଟେମ୍ପୋରାଲ୍ ଡ଼ିମେନ୍‌ସିଆ (ଏଫ୍‌ଟିଡ଼ି) :

ଏହି ଶ୍ରେଣୀର ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶରେ ଲଲାଟ ଶୃଙ୍ଗାସ୍ଥି ଅଞ୍ଚଳର ସ୍ନାୟୁକୋଷର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥାଏ। ମସ୍ତିଷ୍କର ଯେଉଁ ଅଞ୍ଚଳର ସ୍ନାୟୁକୋଷ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ତଦନୁସାରେ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ। ତେବେ ଏହାର ସବୁଠାରୁ ସାଧାରଣ ଚିହ୍ନ ଓ ଲକ୍ଷଣ (ସାଇନ୍‌ସ ଏଣ୍ଡ ସିମ୍ପଟମ୍‌ସ୍) ମଧ୍ୟରେ ଆଚରଣ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ଚରମ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ। ତହିଁରେ ଅଯଥାର୍ଥ ଆଚରଣ, ନିବୃତ୍ତିଜ୍ଞାନର ଅଭାବ, ଅତ୍ୟଧିକ ସୁଖୋଲ୍ଲାସ କିମ୍ବା ନିଷ୍ପୃହତା ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରଧାନ। ଆଉ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭାଷା ଏବଂ ଚଳନ ବି ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇପାରେ। ଅନେକ ସମୟରେ ଏହାକୁ ଭୁଲବଶତଃ ଆଲ୍‌ଜାଇମର୍ ରୋଗ କିମ୍ବା ମାନସିକ ରୋଗ ଭାବେ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇଥାଏ।

ଏହି ରୋଗ ସାଧାରଣତଃ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ବୟସରେ ଅର୍ଥାତ୍ ୫୦ ରୁ ୬୦ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ। ଏପରିକି ପୀଡ଼ିତମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୨୦ % ରୁ ୪୦% ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ପାରିବାରିକ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ଇତିହାସ ଥିବାର ଦେଖାଯାଏ।

ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ (ଡ଼ିମେନ୍‌ସିଆ)କୁ ଚିହ୍ନିବା କିପରି ?

ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଲକ୍ଷଣରୁ କିଛି ଗୋଟେ ଅସୁବିଧା ହେଉଛି ବୋଧହେଲେ ବି ଏହି ଅସୁସ୍ଥତା ଯୋଗୁ ହିଁ ବ୍ୟକ୍ତି ତା'ର ସମସ୍ୟାକୁ ଜାଣିବା କିମ୍ବା ବୁଝିବା ସମ୍ଭବପର ହୁଏନାହିଁ। ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତିର କେହିଜଣେ ପରିବାର ସଦସ୍ୟ କିମ୍ବା ବନ୍ଧୁ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି।

ଆପଣଙ୍କର କେହି ଜଣାଶୁଣା ବ୍ୟକ୍ତିର ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ (ଡ଼ିମେନ୍‌ସିଆ) ହୋଇଛି ସନ୍ଦେହ ହେଲେ ତାଙ୍କର ତୁରନ୍ତ ଡ଼ାକ୍ତରୀ ମୂଲ୍ୟାୟନ ହେବା ଦରକାର। ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ରୋଗର ଚିହ୍ନଟ (ଡ଼ାୟାଗ୍ନୋସିସ୍) ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ରୋଗୀର ଏକ ପୁଙ୍ଖାନୁପୁଙ୍ଖ ପରୀକ୍ଷା କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ। ୱାସିଙ୍ଗଟନ୍ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଗବେଷକମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶର ତୁରନ୍ତ ପରୀକ୍ଷଣ ପାଇଁ ଏକ ଯନ୍ତ୍ରାଂଶ ଉଦ୍ଭାବିତ ହୋଇଛି। ଏଥିରେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଗତ କେତେବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ୮ଟି ଦିଗରେ କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଛି କି ନାହିଁ ପଚରାଯାଏ।

- ବିଚାର କରିବା /ସିଦ୍ଧାନ୍ତ କରିବାରେ ସମସ୍ୟା (ଯଥା : ଭଲ କିମ୍ବା ଭ୍ରମାତ୍ମକ/ ଅର୍ଥନୈତିକ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ, ଚିନ୍ତନରେ ସମସ୍ୟା ଇତ୍ୟାଦି)।
- କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କିମ୍ବା ଅଭିରୁଚିରେ ଅନାଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ।
- ସେହି କଥାକୁ ବାରମ୍ବାର କହିବା (ପ୍ରଶ୍ନ, ଗଳ୍ପ କିମ୍ବା ବକ୍ତବ୍ୟ)
- କୌଣସି ଉପକରଣ ବା ଯନ୍ତ୍ରାଂଶ ବ୍ୟବହାର ଶିକ୍ଷା କରିବାରେ ସମସ୍ୟା। (କମ୍ପ୍ୟୁଟର, ମାଇକ୍ରୋୱେଭ କିମ୍ବା ରିମୋଟ୍ କଣ୍ଟ୍ରୋଲ୍)।
- ବର୍ଷର କେଉଁମାସ ମନେରଖି ନପାରିବା।
- କେତେକ ଅର୍ଥନୈତିକ ହିସାବ କରିବାରେ ଅସାମର୍ଥ୍ୟ। (ଇନ୍‌କମଟାକ୍ସ ହିସାବ କରିବା, କୌଣସି ବିଲ୍ ପୈଠ କରିବା)
- କୌଣସି ସାକ୍ଷାତକାର ତାରିଖ ଓ ସମୟ ଆଦି ମନେରଖିବାରେ ସମସ୍ୟା।

• ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଚିନ୍ତନ ଏବଂ ସ୍ମୃତି ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସମସ୍ୟା।

ଆପଣ ଯଦି ଉପରୋକ୍ତ ଲକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟରୁ ଦୁଇଟି ବା ତହିଁରୁ ଅଧିକ ଲକ୍ଷଣ ଥିବାର ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ତୁରନ୍ତ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଅନେକ ପ୍ରକାରର ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ନହେଲେହେଁ, ସହଜ ଚିହ୍ନଟ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନେକ ଅସୁସ୍ଥତା (ଯାହା ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ଯୋଗୁ ହୋଇପାରେ)କୁ ପ୍ରତିରୋଧ ତଥା ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ବେଗ ହ୍ରାସ କରିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରେ। ଏହାଦ୍ୱାରା ପରିବାର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବି ରୋଗୀର ଯତ୍ନ ତଥା ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସେବା ପାଇଁ ଯୋଜନା କରିବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ମିଳିଥାଏ। ଆଲ୍‌ଜାଇମର ରୋଗରେ ବ୍ୟବହୃତ ଔଷଧାବଳୀ ଯଦିଓ କେବଳ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ତଥା ଅସ୍ଥାୟୀ ଲାକ୍ଷଣିକ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ, ତେବେ ରୋଗର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଔଷଧଗୁଡ଼ିକ ସର୍ବାଧିକ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ। ତା'ଛଡ଼ା ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ (ଯଥା : ଅବସାଦ)ର ବି ଚିକିତ୍ସା କରିବା ସମ୍ଭବପର ହୋଇଥାଏ।

ମୁଣ୍ଡରେ ଆଘାତ :

ମୁଣ୍ଡରେ ଆଘାତ ଲାଗିବା ଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କର ପ୍ରକମ୍ପନ ହୋଇ ସଚେତନ ଅବସ୍ଥାରେ ଅଳ୍ପସମୟ ପାଇଁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଥାଏ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ସ୍ମୃତିହାନୀ ହୋଇପାରେ। ଆଘାତ ଫଳରେ ସ୍ନାୟୁକୋଷ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ସ୍ନାୟୁକୋଷ ଟାଣି ହୋଇଯିବା ଫଳରେ ସ୍ନାୟୁକୋଷର ଲାଞ୍ଜପରି ଥିବା ଆକ୍ସନ ଅଂଶ ଫାଟିଯାଏ। ମୃଦୁ ମସ୍ତିଷ୍କ ପ୍ରକମ୍ପିତ ବ୍ୟକ୍ତି ସାଧରଣତଃ ତାଙ୍କର ସ୍ମୃତି ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଦକ୍ଷତା ଅଳ୍ପ କେତେଘଣ୍ଟା ବା ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଫେରି ପାଇଥାଆନ୍ତି।

ଅଧିକ ସାଂଘାତିକ ଆଘାତ (ଯଥା - ଗାଡ଼ି ମଟର ଦୁର୍ଘଟଣାଜନିତ) ଯୋଗୁ ମସ୍ତିଷ୍କ ତନ୍ତୁ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସମଗ୍ର ମସ୍ତିଷ୍କ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ଯେଉଁ କ୍ଷୟକ୍ଷତି ହୁଏ ତାହା ସ୍ଥାୟୀ ହୋଇଯାଏ। ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମସ୍ତିଷ୍କ ପ୍ରକମ୍ପନ ଜନିତ ଏକାଧିକ ବାର କ୍ଷତାକ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି, (ଯଥା : ଫୁଟବଲ୍ ଖେଳାଳୀ, ମୁଷ୍ଟିଯୋଦ୍ଧା ଇତ୍ୟାଦି) ସେମାନେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରକାର ମସ୍ତିକୀୟ ବିକୃତିରେ ପୀଡ଼ିତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ। ଯେଉଁମାନେ ବାରମ୍ବାର ଏଭଳି ମସ୍ତିଷ୍କ ପ୍ରକମ୍ପନ ଭୋଗିଥାନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବହୁକାଳିକ ଆଘାତଜନିତ ମସ୍ତିଷ୍କବିକାର (କ୍ରନିକ୍ ଟ୍ରମାଟିକ୍ ଏନ୍‌ସେଫାଲୋପାଥୀ) ଭଳି ଏକ ଗୁରୁତର ଏବଂ କ୍ରମ ବର୍ଦ୍ଧମାନ ଅବସ୍ଥାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ। ଏହି ଅବସ୍ଥାର ଲକ୍ଷଣାବଳୀ ମଧ୍ୟରେ ମନୋଭବ (ଅବସାଦ, ଆତ୍ମହତ୍ୟା

ଚିନ୍ତା, ଉଦ୍‌ବେଗ, ଅନାଗ୍ରହତା), ବୋଧଜ୍ଞାନ (ସ୍ମୃତି ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ ଦକ୍ଷତାରେ ବିକୃତି), ଆଚରଣ (ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ, ଉତ୍ତେଜନାଧୀନ) ଏବଂ ଚଳନ (ଚାଲି, ସନ୍ତୁଳନ ଏବଂ ଟାନ) ଇତ୍ୟାଦିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଯାଇପାରେ।

ଆଜିକାଲି ମସ୍ତିଷ୍କ ପ୍ରକମ୍ପନ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ଦିଗରେ ଅଧିକ ଅଚେତନତା ଦେଖାଯାଉଛି। ଗାଡ଼ି (ସାଇକେଲ ଓ ମଟର ସାଇକେଲ) ଚଳାଇବା ସମୟରେ ହେଲମେଟ୍ ପିନ୍ଧିବା, ଫୁଟ୍‌ବଲ୍, ରଗ୍‌ବୀ ଓ ଆଇସ୍ ହକି ଖେଳରେ ମଥାରେ ଉପଯୁକ୍ତ ସୁରକ୍ଷାକାରୀ ଶିରସ୍ତ୍ରାଣ ପିନ୍ଧିବା, କାର୍ ଚଳାଇଲାବେଳେ ସିଟ୍‌ବେଲ୍ଟ ବାନ୍ଧିବା ଆଦି କେତେକ ସାବଧାନତା ଗ୍ରହଣ କରାଯାଉଛି। କାରଣ ମସ୍ତିଷ୍କ ପ୍ରକମ୍ପନର ଉପଯୁକ୍ତ ଉପଚାର ହେଉଛି ପ୍ରଥମରୁ ଏହାର ପ୍ରତିଷେଧ କରିବା। ତେବେ ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମସ୍ତିଷ୍କ ପ୍ରକମ୍ପନ ହୋଇଥାଏ, ତାଙ୍କୁ ତୁରନ୍ତ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପାଖକୁ ଆଣି ତାଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ବିଶ୍ରାମ ଏବଂ ଥଇଥାନ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ।

ଫଟୋରେ ଥିବା ମଣିଷ ବଦଳିଯାଇପାରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ତହିଁରେ ବନ୍ଧା ସ୍ମୃତି ବଦଳିପାରେନା।

ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହିତ କେବେ ପରାମର୍ଶ କରିବେ

ଆପଣ ଯଦି ନିଜର ସ୍ମୃତି ବିଷୟରେ ସନ୍ଦିହାନ ହେଉଛନ୍ତି କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ଆଖପାଖ ଲୋକ ଆପଣଙ୍କ ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ଉପରେ କିଛି ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା ପ୍ରକାଶ କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣ ନିଜର ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏକ ମୂଲ୍ୟାୟନ କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ। ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଅସୁସ୍ଥତା ତଥା ଅନ୍ୟ କାରଣରୁ ସ୍ମୃତିହାନୀ ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ପ୍ରଥମେ ଏହାର ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ କାରଣ ଚିହ୍ନଟ କରି ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରିବା ଉଚିତ। କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅସୁସ୍ଥତାର ଉପଯୁକ୍ତ ପରିଚାଳନା କିମ୍ବା କୌଣସି ଆବେଗିକ ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ତା'ର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ମୃତିହାନୀ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଯାଏ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ମାନସିକ ଅବସାଦ କିମ୍ବା ନିଦ୍ରାହାନୀ ସମସ୍ୟ ଥାଏ, ତା'ର ଚିକିତ୍ସାର ଚିକିତ୍ସା କରାଯିବା ପରେ ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି ପୁନର୍ବାର ଫେରିଆସେ କିମ୍ବା ତହିଁରେ ଆଉ ଅଧିକ କ୍ଷତି ହୁଏନାହିଁ।

ପ୍ରଥମ ପଦକ୍ଷେପ :

ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆପଣଙ୍କୁ ନିଜର ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରୀୟ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବାକୁ ପଡ଼େ। ଯେହେତୁ ଏହି ଚିକିତ୍ସକ ଆପଣଙ୍କୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତଭାବେ ଜାଣନ୍ତି, ଆପଣଙ୍କ ପୂର୍ବାପର ଅସୁସ୍ଥତା କିମ୍ବା କେଉଁସବୁ ଔଷଧ ଆପଣ ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି ଜାଣନ୍ତି, ସେ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ମୃତିହାନୀ କେଉଁ କାରଣରୁ ହେଉଛି ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ ସୁବିଧାଜନକ ହୁଏ। କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କ କ୍ଲିନିକ୍‌ରେ ହିଁ ଆପଣଙ୍କର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟଭାବେ ରୋଗ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଯିବା ଆଶା କରିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ। ସ୍ମୃତିହାନୀ କାରଣ ଜାଣିବା ପାଇଁ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ପରୀକ୍ଷା ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ। ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ପରୀକ୍ଷା, ଆଦି ଅନେକ ପ୍ରକାରର ପରୀକ୍ଷା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ। ପୁଣି ଏହି ପରୀକ୍ଷାବଳୀର ଫଳାଫଳ ଅନୁସାରେ ଅନେକ ମାସ ବା ତଦୂର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ସମୟଯାଏଁ ପର୍ଯ୍ୟାଲୋଚନା (ମନିଟରିଂ) କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ।

ଆପଣଙ୍କ ଚିକିତ୍ସକ ଆପଣଙ୍କୁ କେତେକ ପ୍ରକାର ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିବା ଆଶା କରାଯାଏ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ :

- କେବେଠାରୁ ଆପଣଙ୍କର ଏହି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଛି ?
- ଏହି ସମସ୍ୟା ଧୀରେ ଧୀରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଲା କିମ୍ବା ହଠାତ୍ ଦେଖାଦେଲା ?
- କେଉଁପ୍ରକାରର ବିଷୟ ମନେରଖିବା କଷ୍ଟକର ହେଉଛି ?
- ଆପଣଙ୍କଠାରେ ଦେଖା ଦେଇଥିବା ସମସ୍ୟା ଯୋଗୁ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ ଯଥା ରନ୍ଧାବଢ଼ା, ବଜାର ସୌଦା କରିବା ଇତ୍ୟାଦି କରିବାରେ ଅସୁବିଧା ହେଉଛି କି ?
- ଆପଣ ଔଷଧନାମାରେ କିମ୍ବା ବିନା ଔଷଧନାମାର କୌଣସି ଔଷଧ ଖାଉଛନ୍ତି କି ?

ଏହିସବୁ ପ୍ରଶ୍ନ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ କେତେକ ସମ୍ଭାବ୍ୟ କାରଣ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚି ପାରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଚିକିତ୍ସକ ଜାଣିବାକୁ ଚାହିଁବେ ସ୍ମୃତିହାନୀ ସହିତ ସଂପର୍କ ଥିବା କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଔଷଧ ଆପଣ ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି କି ? ଯଦି ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତିର ଅବକ୍ଷୟ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ ଏବଂ ସ୍ମୃତିହାନୀ କରୁଥିବା କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପରେ ପରେ ଏପରି ଘଟିଥାଏ, ତେବେ ରୋଗ ଚିହ୍ନଟ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସେହି ଔଷଧ ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ। ଫଳରେ ଚିକିତ୍ସକ ସେହି ଔଷଧ ବ୍ୟବହାରକୁ ବନ୍ଦ କରିବା ପରାମର୍ଶ ଦେଇ ତା' ସ୍ଥାନରେ ଅନ୍ୟ ଏକ ଶ୍ରେଣୀର ଔଷଧ ଦେଇ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତିରେ ଉନ୍ନତି ହେଉଛି କି ନାହିଁ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତି।

କେତେକ ପ୍ରକାର ଅସୁସ୍ଥତା ଏବଂ ଆବେଗିକ ଅବସ୍ଥା ସ୍ମୃତିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ। ସେଥିପାଇଁ ଚିକିତ୍ସକ ଅସୁସ୍ଥତା ଇତିହାସର ପୁନଃସମୀକ୍ଷା କରିବା ସହିତ ଆପଣଙ୍କୁ ନୂଆକରି ଦେଖା ଯାଉଥିବା କୌଣସି ଅସୁସ୍ଥତା ବା ଲକ୍ଷଣ ବିଷୟରେ ପଚାରନ୍ତି। କେତେକ ପ୍ରକାରର ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା ବି କରାଇପାରନ୍ତି। ଆପଣଙ୍କର ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ଏବଂ ମଧୁମେହ ଅଛି କି ନାହିଁ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତି। ଏହା ମଧ୍ୟରୁ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଅବସ୍ଥା ଥିଲେ, ପ୍ରଥମେ ଏହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତି। ଔଷଧ ପ୍ରୟୋଗ କିମ୍ବା ଜୀବନଶୈଳୀରେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ (ଖାଦ୍ୟପେୟର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ, ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ) ଦ୍ୱାରା କିମ୍ବା ଉଭୟ ପଦ୍ଧତି ଅନୁସରଣ କରି ଏହାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇଥାଏ। ତା'ଛଡ଼ା ଗଳଗ୍ରନ୍ଥି (ଥାଇରଏଡ୍) ଏବଂ ବୃକକ୍ (କିଡ୍‌ନୀ)ର ସମସ୍ୟା ଅଛି କି ନାହିଁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ରକ୍ତ ଓ ପରିସ୍ରାର ପରୀକ୍ଷା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପାରେ। ନିକଟ ଅତୀତରେ ଆପଣଙ୍କର ଅତ୍ୟଧିକ ମାନସିକ ଚାପ ବୃଦ୍ଧି

ହୋଇଥିବା ବିଷୟରେ ବି ଚିକିତ୍ସକ ପଚାରିପାରନ୍ତି । କାରଣ ମାନସିକ ଚାପ ଏବଂ ଅବସାଦ ଯୋଗୁ ସ୍ମୃତିହାନୀ ସାଙ୍ଗକୁ ପୂର୍ବରୁ ଆପଣଙ୍କୁ ଭଲ ଲାଗୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟରୁ ଆଗ୍ରହ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ମାନସିକ ଅବସାଦ ଯଦି ସମସ୍ୟା ହୋଇଥାଏ, ଆପଣଙ୍କୁ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍ କିମ୍ବା ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ନିକଟକୁ ମୂଲ୍ୟାୟନ ତଥା ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ପ୍ରେରଣ କରନ୍ତି ।

ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବେ ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସକ ଆପଣଙ୍କ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣକୁ କିଛି ମାସ ଯାଏଁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା ଏବଂ ତାହା ଟିପିରଖି ପୁନର୍ବାର ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ନିକଟକୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ଅନ୍ତରରେ ଆସିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇପାରନ୍ତି । ତା'ଫଳରେ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ବୃଦ୍ଧିପାଉଛି, ସ୍ଥିର ରହୁଛି ବା ହ୍ରାସ ପାଉଛି ତାହା ଜଣାପଡ଼ିଥାଏ ।

ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ (ଡ଼ିମେନ୍‌ସିଆ) ହୋଇଛି ଜଣାପଡ଼ିଲେ ସେ ବୋଧଜ୍ଞାନ ଅବନତି ତଥା ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସାରେ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ପାଖକୁ ବି ପ୍ରେରଣ କରିପାରନ୍ତି ।

ସ୍ନାୟୁ-ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ପରୀକ୍ଷଣ (ନ୍ୟୁରୋ ସାଇକୋଲଜିକାଲ୍ ଟେଷ୍ଟିଙ୍ଗ୍) :

ସ୍ନାୟୁ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କର ବୋଧଜ୍ଞାନ କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ବାହ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସଂପର୍କରେ ବିଶେଷ ଜ୍ଞାନ ଥାଏ । ଲକ୍ଷଣକୁ ଯଦି ଆବଶ୍ୟକ ମନେହୁଏ ଆପଣଙ୍କୁ ବିଶେଷ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ସ୍ନାୟୁ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପାଖକୁ ପ୍ରେରଣ କରାଯାଇପାରେ । ସେମାନେ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ଲେଖାଲେଖି ପରୀକ୍ଷା ମାଧ୍ୟମରେ ଆପଣଙ୍କ ବୋଧଜ୍ଞାନ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ମାନସିକ ପରୀକ୍ଷା କରିଥା'ନ୍ତି । ଏସବୁ ପରୀକ୍ଷା ଅଭିନିବେଶ (ଆଟେନ୍‌ସନ୍), ସ୍ମୃତି, କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କ୍ଷମତା, ଭାଷା ଏବଂ ସ୍ଥାନିକ ଜ୍ଞାନର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ମନୋଭାବ ବିଷୟରେ ଅବଗତ ହେବାପାଇଁ ଚିକିତ୍ସକ ଆହୁରି କିଛି ପରୀକ୍ଷା କରିପାରନ୍ତି ।

ଆପଣଙ୍କ ବୟସ, ଶିକ୍ଷାର ସ୍ତର ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ କାରକ (ଭେରିଏବଲ୍ ଫାକ୍ଟରସ୍) ତଥା ଆପଣଙ୍କ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅସୁସ୍ଥତା ଓ ତା'ର ଚିକିତ୍ସାବିଧି ଇତ୍ୟାଦିକୁ ବିଚାରକୁ ନେଇ ଚିକିତ୍ସକ (ସ୍ନାୟୁ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍) ପରୀକ୍ଷା ଫଳାଫଳର ବିଶ୍ଳେଷଣ ତଥା ଅର୍ଥ ନିରୂପଣ କରନ୍ତି । ଏହା ଫଳରେ ବୋଧଜ୍ଞାନ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକ କେବଳ ସ୍ୱାଭାବିକ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି (ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ) ଯୋଗୁ ହୋଇଛି କିମ୍ବା ଏହା କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିକୃତି (ଡ଼ିସଡ଼ର) ଜଣାପଡ଼ିଯାଏ ।

ନିମ୍ନରେ ପ୍ରୟୋଗ ହେଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପରୀକ୍ଷାର ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ବର୍ଣ୍ଣନା ଦିଆଯାଉଛି:

ଅଭିନିବେଶ (ଆଟେନ୍‌ସନ୍) ବା ମନଯୋଗର ପରୀକ୍ଷଣ :

ଖୁବ୍ ନିକଟରୁ ଅଭିନିବେଶ କରିଥିଲେ ନୂତନ ସୂଚନା ମୂଳରୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇନଥାଏ। ପ୍ରଥମରୁ ସୂଚନାଟି ଉପଯୁକ୍ତଭାବେ ବିଶୋଷିତ ହୋଇନଥାଏ। ଅଭିନିବେଶ (ଆଟେନ୍‌ସନ୍) ପରୀକ୍ଷଣ ପାଇଁ ଅନେକ ପ୍ରକାର ପରୀକ୍ଷା ରହିଛି। ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ସ୍ନାୟୁ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ବିଶେଷଜ୍ଞ କେତେକ ସଂଖ୍ୟା ଅନୁକ୍ରମରେ (ସିକ୍ୱେନ୍‌ସ) ପରେ ଆପଣଙ୍କୁ ସେଗୁଡ଼ିକର ଯଥାସମ୍ଭବ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିବା ପାଇଁ କହନ୍ତି।

ସ୍ମୃତିର ପରୀକ୍ଷଣ :

ସ୍ମୃତି ପରୀକ୍ଷଣ ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ଶୁଣିବା ପାଇଁ କିମ୍ବା ଦେଖିବା ପାଇଁ କିଛି ସୂଚନା ଦିଆଯାଏ। ଠିକ୍ ପରେ ପରେ ସେହି ବିଷୟରେ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚରାଯାଏ ଏବଂ ୧୦-୩୦ମିନିଟ୍ ପରେ ପୁନର୍ବାର ପ୍ରଶ୍ନ ପଚରାଯାଏ। ବେଳେବେଳେ ଚିକିତ୍ସକ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସ୍ମୃତି ପରୀକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଇତିହାସ କିମ୍ବା କିଛି ବର୍ଷ ତଳେ ଆପଣ ଶିକ୍ଷା କରିଥିବା କେତେକ ତଥ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିପାରନ୍ତି। ଉତ୍ତର ସହିତ ପୁରାତନ ଚିକିତ୍ସା ଇତିହାସରେ ଆପଣଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ତଥ୍ୟ ସହିତ ତୁଳନା କରାଯାଇଥାଏ।

କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଦକ୍ଷତାର (ଏକ୍‌ଜ୍ୟୁକୁଟିଭ ଫଙ୍କ୍‌ସନ୍) ର ପରୀକ୍ଷଣ :

ସମସ୍ତ ଚିନ୍ତନ ଏବଂ ଆଚରଣକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଦକ୍ଷତା। ଚିନ୍ତନ ଓ ଆଚରଣ ମଧ୍ୟରେ ଏକାଧିକ କାର୍ଯ୍ୟର ପରିଚାଳନା, ଗୋଟିଏ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅଭିନିବେଶ କରିବା, ପ୍ରଣୋଦକୁ ବାରଣ କରିବା (ଇମ୍ପଲସ୍ ଇନ୍‌ହିବିସନ୍), ଯୋଜନା କରିବା କାର୍ଯ୍ୟାରମ୍ଭ କରିବା, ତର୍କ ଏବଂ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ଆଦି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ। ଅତି ସରଳ କ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକରେ ବି ଉପରୋକ୍ତ ସମସ୍ତ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ। ତେବେ ଆଲ୍‌ଜାଇମ୍‌ର ରୋଗରେ ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରୁ ହିଁ ଏହିସବୁ ଦକ୍ଷତା ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ।

ସାମାଜିକ ଆନ୍ତଃପ୍ରକିୟା ଆଦି ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ କେତେକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଏବଂ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଜ୍ଞାନ ପାଇଁ ବି କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଦକ୍ଷତା ଆବଶ୍ୟକ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ସ୍ୱାଭାବିକ ବିଚାର ପ୍ରକଟ କରିବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦରେ ମିଶିପାରିବା। ଏ ଦିଗରେ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଅସୁବିଧା ଥାଏ, ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେମାନେ ସମସ୍ୟାକୁ ସ୍ୱୟଂ ଜାଣିପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ପରିବାର ସଦସ୍ୟମାନେ ପ୍ରଥମେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ଏକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତି। କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଦକ୍ଷତାରେ ଥିବା ସମସ୍ୟା କୌଣସି ପରୀକ୍ଷଣ ଦ୍ୱାରା ଚିହ୍ନଟ ହୋଇନଥାଏ,

ବରଂ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଏବଂ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନାରୁ ଏହା ଜଣାପଡ଼ିଥାଏ।

ଭାଷାର ପରୀକ୍ଷଣ :

ଆପଣ ନିଜ ଭାବକୁ ପ୍ରକାଶ କରିବା ପାଇଁ ଯାହା କହନ୍ତି ବା ଲେଖନ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଯାହା କହନ୍ତି ଆପଣ ଯାହା ପାଠ କରନ୍ତି, ସେ ସବୁକୁ ବୁଝିପାରିବା ଦକ୍ଷତା ଭାଷା ଦକ୍ଷତାର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ। ସ୍ନାୟୁ ମନୋସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍ ଆପଣଙ୍କୁ କେତେକ ସାଧାରଣ ପଦାର୍ଥର ନାମ ପଚାରିପାରନ୍ତି କିମ୍ବା କୌଣସି ଏକ ଚିତ୍ର ଦେଖାଇ ତା' ବିଷୟରେ ଆପଣଙ୍କ ମନ୍ତବ୍ୟ ରଖିବା ପାଇଁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇଥାନ୍ତି। ବସ୍ତୁର ନାମ କିମ୍ବା ଉପଯୁକ୍ତ ଶବ୍ଦ ପାଇବାରେ ଅକ୍ଷମତା ଆଲଜାଇମର ରୋଗର ପ୍ରାଥମିକ ଲକ୍ଷଣ ହୋଇପାରେ। ଆପଣଙ୍କୁ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇ ତାହା ପାଳନ କରିବା ପାଇଁ କୁହାଯାଇପାରେ। ତହିଁରୁ ଆପଣ ଅନ୍ୟର ଭାଷା ବୁଝିପାରୁଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ଜଣାପଡେ। ଆପଣଙ୍କୁ କୌଣସି ଏକ ଛୋଟ ଅନୁଚ୍ଛେଦ ପାଠ କରି ତହିଁରୁ କ'ଣ ବୁଝିଲେ ପ୍ରଶ୍ନ କରାଯାଇପାରେ। କିମ୍ବା କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଚିତ୍ର ବିଷୟରେ ଲିଖିତ ଟିପ୍ପଣୀ ଦେବା ପାଇଁ ବି କୁହାଯାଇପାରେ।

ସ୍ଥାନିକ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଦକ୍ଷତାର ପରୀକ୍ଷଣ :

ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କୌଣସି ସ୍ଥାନକୁ ମ୍ୟାପ୍‌ରେ ଥିବା ରାସ୍ତାଗୁଡ଼ିକର ଚିହ୍ନଟ କରିବା, କୌଣସି ସ୍ଥାନକୁ ପୂର୍ବରୁ ଯାଇଥିଲେ ସେ ସ୍ଥାନ ମନେରଖି ତାହାକୁ ଅନୁସରଣ କରି ସେ ସ୍ଥାନରେ ପହଞ୍ଚିପାରିବା ତା'ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଚାକ୍ଷୁଷ ସୂଚନା ଯଥା ବିଭିନ୍ନ ଆକାର ଓ ମୁଖ ଇତ୍ୟାଦି ମନେରଖିବା ସ୍ଥାନିକ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଦକ୍ଷତା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ। ସ୍ଥାନିକ ସୂଚନାର ବିଶ୍ଳେଷଣ କରାଯାଏ ମସ୍ତିଷ୍କର ଦକ୍ଷିଣ ପାର୍ଶ୍ୱରେ। ତେଣୁ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଏ ବାବଦରେ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ ତହିଁରୁ ଜଣାପଡ଼େଯେ ତାଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କର ଦକ୍ଷିଣ ପାର୍ଶ୍ୱସ୍ଥ ଅର୍ଦ୍ଧଗୋଲାର୍ଦ୍ଧ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଛି। ସ୍ଥାନିକ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଦକ୍ଷତା ପରୀକ୍ଷଣ ପାଇଁ କୌଣସି ଡ଼ିଜାଇନ୍‌କୁ ନକଲ କରିବା ପାଇଁ କୁହାଯାଏ।

ମସ୍ତିଷ୍କର ଛାୟାଚିତ୍ରଣ (ଇମେଜିଂ) ପରୀକ୍ଷଣ :

ମସ୍ତିଷ୍କର ଛାୟାଚିତ୍ରଣ ପାଇଁ ଏମ୍ ଆର୍ ଆଇ (ମାଗ୍ନେଟିକ୍‌ରେଜୋନାନ୍‌ସ୍ ଇମେଜିଂ) କିମ୍ବା ସିଟିସ୍କାନ୍ (କମ୍ପ୍ୟୁଟରାଇଜ୍‌ଡ୍‌ଟମୋଗ୍ରାଫି) ପଦ୍ଧତି ଅନୁସରଣ କରାଯାଏ। ସ୍ମୃତି ସମସ୍ୟାର କେତେକ ସୁନିଶ୍ଚିତ କାରଣ (ସଂଘାତ, ମସ୍ତିଷ୍କୀୟ ଗୁଳ୍ମ କିମ୍ବା ଅବଦୃଢ଼ ତାନିକା ରୁଧିର ଗୁଳ୍ମ (ସବ୍ ଡୁରାଲ୍ ହିମାଟୋମା) ବା (ଶିର କଙ୍କାଳତଳେ ରକ୍ତ ଜମା ହୋଇ ରହିବା ଅବସ୍ଥା)କୁ

ଏହି ଦୁଇ ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରାଯାଇପାରେ। ଏ' ସମସ୍ତ ଅବସ୍ଥା ଯୋଗୁ ମସ୍ତିଷ୍କ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପାରେ। ଫଳରେ ସ୍ନାୟୁଗତ ଏବଂ ବୋଧଜ୍ଞାନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ଏସବୁ ଅବସ୍ଥାର ଚିକିତ୍ସା (ବିଶେଷ କରି ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରୁ) ଦ୍ୱାରା ସଂକଟ ଦୂର ହେବାର ଅଧିକ ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କର ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ (ଡ଼ିମେନ୍‌ସିଆ) ହୋଇଥିବାର ସନ୍ଦେହ କରାଯାଏ, ଏମ୍ ଆର୍ ଆଇ କିମ୍ବା ସିଟିସ୍କାନ୍ କଲେ ସ୍ମୃତି ଏବଂ ଚିନ୍ତନ ସମସ୍ୟାର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାରଣ ତଥା ମସ୍ତିଷ୍କର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଞ୍ଚଳର ସଂକୋଚନ (ସ୍ରିଙ୍କେଜ୍) ଥିଲେ ଜଣାପଡ଼ିଯାଏ। ସଂକୋଚନ ଥିଲେ ସମ୍ଭାବିତ ଆଲ୍‌ଜାଇମର ରୋଗର ସୂଚନା ମିଳେ। ଏବେ ଆଉ ଏକ ନୂତନ ପ୍ରକାରର ଛାୟାଚିତ୍ରଣ ଆମିଲଏଡ୍ ପିଇଟି ସ୍କାନ୍ କରାଯାଉଛି। ଏହାଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କ କୌଣସି ଅଞ୍ଚଳରେ ଆମିଲଏଡ୍ ପ୍ଲେକ୍ ଥିଲେ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଯାଏ।

ଚିକିତ୍ସା :

ସ୍ମୃତିହାନୀର କାରଣ ଉପରେ ଚିକିତ୍ସା ନିର୍ଭର କରିଥାଏ। ବେଳେବେଳେ ଚିକିତ୍ସା ଖୁବ୍ ସହଜ ଏବଂ ସରଳ ହୋଇପାରେ। ମାନସିକ ଅବସାଦ କିମ୍ବା ଗଳଗ୍ରନ୍ଥି ଦୁଷ୍କ୍ରିୟା (ଡ଼ିସ୍‌ଫଙ୍କ୍‌ସନ) କାରଣରୁ ସ୍ମୃତିହାନୀ ହୋଇଥିଲେ, ଏହିସବୁ କାରଣର ଚିକିତ୍ସା କରାଗଲେ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ହୋଇଯାଏ। କିମ୍ବା ଡ଼ାଇଫେନିହାଇଡ୍ରାମିନ୍ (ବେନାଡ୍ରିଲ୍) ଭଳି ଔଷଧ ସେବନରୁ ହୋଇଥିଲେ ଏହି ଔଷଧ ନେବା ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି ଫେରିଆସେ। **ମନେରଖିବାର କଥାଯେ, ଏଯାବତ୍ ବୟସବୃଦ୍ଧି ସହିତ ଜଡ଼ିତ ସ୍ମୃତିହ୍ରାସ ପାଇଁ କୌଣସି ବିଧିସମ୍ମତ ଔଷଧ ବିକଶିତ ହୋଇନାହିଁ।**

ଆଲ୍‌ଜାଇମର ରୋଗ ପାଇଁ ଅବଶ୍ୟ କେତେକ ଔଷଧ ଅନୁମୋଦିତ ହୋଇଛି। କିନ୍ତୁ ତା'ଦ୍ୱାରା ରୋଗରୁ ଆରୋଗ୍ୟ ମିଳିନଥାଏ। ଔଷଧଗୁଡ଼ିକ ଅସ୍ଥାୟୀଭାବେ ରୋଗର କେତେକ ଲକ୍ଷଣ ଦୂର କରିଥାଏ। ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଲଜାଇମର ରୋଗର ଲକ୍ଷଣାଦି ଦୂର କରିବା କିମ୍ବା ଏହି ରୋଗ ଦ୍ୱାରା ଘଟିଥିବା କ୍ଷୟକ୍ଷତିକୁ ଓଲଟ କରିବା ପାଇଁ କୌଣସି ଔଷଧ ସମର୍ଥ ଥିବା ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇନାହିଁ।

କୋଲିନ୍‌ଇଷ୍ଟରେଜ୍ ଇନହିବିଟର୍ ଶ୍ରେଣୀୟ ଔଷଧ :

ଏହି ଶ୍ରେଣୀର ଔଷଧ ସ୍ମୃତି ଏବଂ ଶିକ୍ଷଣ ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଏସିଟିଲ କୋଲିନ୍ ନାମକ ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ନାୟୁ ସଂଚରକ (ନ୍ୟୁରୋଟ୍ରାନ୍‌ସିମିଟର)ର ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି କରି ଦେଇଥାଏ। ରିଭାଷ୍ଟିଗ୍‌ମିନ୍

(ଇକ୍ସିଲନ୍), ଗାଲାଣ୍ଟାମିନ୍ (ରାଜାଡ଼ାଇନ) ଏବଂ ଡ଼ନପେଜିଲ (ଆରିସେପ୍ଟ) ଏହି ଶ୍ରେଣୀୟ ଔଷଧ। ଏସିଟିଲ୍‌କୋଲିନ୍‌କୁ ନଷ୍ଟକରି ଦେଉଥିବା ଏକ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍‌କୁ କୋଲିନ୍‌ଇଷ୍ଟରେଜ୍ ଇନ୍‌ହିବଟର ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ଫଳରେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଏସିଟିଲକୋଲିନ୍ ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ।

ଆଲ୍‌ଜାଇମର ରୋଗର ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକର ଚିକିତ୍ସାରେ ଏ ସମସ୍ତ ଔଷଧ ପ୍ରାୟ ଏକାଭଳି ପ୍ରଭାବ ଦେଖାଉଥିଲେ ହେଁ ତା'ର ପ୍ରଭାବ କେବଳ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ବୋଲି କୁହାଯିବ। ଏହି ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କଲେ ବୋଧଜ୍ଞାନ ଏବଂ ଅନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେମାନଙ୍କର ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ଅବନତି ହୋଇଥାଏ। କିଛିବର୍ଷ ଚିକିତ୍ସାପରେ ଏହି ପ୍ରଭେଦ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ। ଆଲ୍‌ଜାଇମର ରୋଗର କ୍ରମବର୍ଦ୍ଧମାନ ଲକ୍ଷଣାବଳୀର ବେଗ ହ୍ରାସ କରିଦେବା ଫଳରେ ରୋଗୀ ଅନେକ ବର୍ଷଯାଏଁ ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବେ ଅନ୍ୟର ବିନା ସାହାଯ୍ୟରେ ବଞ୍ଚି ପାରିଥାଏ। ବିଭିନ୍ନ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ, ଏହି ଔଷଧଗୁଡ଼ିକ ଯୋଗୁ ସ୍ନାୟୁ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ କେତେକ ଲକ୍ଷଣ ଯଥା : ଅବସାଦ, ଉଦ୍‌ବେଗ ଏବଂ ଅନାଗ୍ରହଭାବ ଦେଖା ଦେଇନଥାଏ।

ଏହି ଔଷଧାବଳୀର ମୁଖ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱପ୍ରଭାବ ପାକପ୍ରଣାଳୀ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ। ବାନ୍ତି ହେବା ଏବଂ ତରଳ ଝାଡା ତନ୍ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଧାନ। ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ଏହି ଔଷଧର ପ୍ରଭାବରେ ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ହାର କମିପାରେ, ମୂର୍ଚ୍ଛା ହୋଇପାରେ, ସୁନ୍ଦର ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖା ଦେଇପାରେ ଏବଂ ମାଂସପେଶୀରେ ବ୍ୟଥା ହୋଇପାରେ।

ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମୃଦୁ ବୋଧଜ୍ଞାନ ବିକୃତି (ଏମ୍ ସି ଆଇ)ରୁ ପରେ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ହୋଇଥାଏ ତାହାକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ଉପରୋକ୍ତ କୌଣସିଟି ଔଷଧ ସକ୍ଷମ ବୋଲି ପ୍ରମାଣ ନାହିଁ।

ମେମାଣ୍ଟାଇନ୍ :

ମେମାଣ୍ଟାଇନ୍ (ନାମେଣ୍ଡା) ମଧ୍ୟମରୁ ଭୀଷଣ ଆଲ୍‌ଜାଇମର ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଏକ ଅନୁମୋଦିତ ଔଷଧ। ଏହା ଏକ ଏନ୍ ଏମ୍ ଡ଼ିଏ ରିସେପ୍ଟର ଆଣ୍ଟାଗନିଷ୍ଟ। ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା ଏନ୍‌ଏମ୍‌ଡ଼ିଏ ଗ୍ରାହୀ ଗୁଡ଼ିକରେ ଲାଖି ଯାଉଥିବା ଗ୍ଲୁଟାମେଟ୍ ନାମକ ସ୍ନାୟୁ ସଂଚାରକକୁ ଏହା ପ୍ରତିରୋଧ କରିଥାଏ। ଅତ୍ୟଧିକ ଗ୍ଲୁଟାମେଟ୍ ଏହି ଗ୍ରାହୀଗୁଡ଼ିକୁ ଉଦ୍ଦୀପିତ କରିବା ଫଳରେ ସ୍ନାୟୁକୋଷ (ନ୍ୟୁରନ୍) ଏବଂ ସ୍ନାୟୁ ଅନ୍ତର୍ଗ୍ରଥନୀ (ସିନାପ୍‌ସେସ୍) ନଷ୍ଟ ହୋଇପାରେ। ଫଳରେ ସ୍ମୃତିଲୋପ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନେକ ମସ୍ତିଷ୍କୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ।

କୋଲିନ୍‌ଇଷ୍ଟରେଜ୍ ଇନ୍‌ହିବିଟର ପରି ମେମାଣ୍ଟାଇନ୍ ବି କେବଳ ୬ମାସ ବା ତା'ଠାରୁ କମ୍ ସମୟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଉପକାର ଦେଇଥାଏ। ମେମାଣ୍ଟାଇନ୍ ଓ କୋଲିନ୍ ଇଷ୍ଟରେଜ୍ ଇନ୍‌ହିବିଟର ଉଭୟଙ୍କୁ ଏକସଙ୍ଗରେ ଗ୍ରହଣ କଲେ ଅତିରିକ୍ତ କିଛି ଲାଭ ମିଳେନାହିଁ ବୋଲି ବିଭିନ୍ନ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼େ।

ବ୍ୟବହୃତ କେତେକ ଶବ୍ଦର ଇଂରାଜୀ ପ୍ରତିରୂପ

Road Map	-	ମାର୍ଗ ମାନଚିତ୍ର
Declarative Memory	-	ସୁବ୍ୟକ୍ତ ସ୍ମୃତି
Explicit Memory	-	ସୁବ୍ୟକ୍ତ ସ୍ମୃତି
Implicit Memory	-	ଅନୁମିତ ସ୍ମୃତି
Episodic	-	ଉପଖ୍ୟାନିକ
Semantic	-	ଶବ୍ଦାର୍ଥ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ
Procedural	-	କାର୍ଯ୍ୟବିଧି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ
Frontal lobe	-	ଲଲାଟ ଖଣ୍ଡ
Cerebral Corlex	-	ପ୍ରମସ୍ତକୀୟ ବହିଃସ୍ତା
Frontal lobe	-	ଲଲାଟ ଖଣ୍ଡ
Voluntary movements	-	ସ୍ୱୈଚ୍ଛିକ ଚଳନ
Neuron	-	ସ୍ନାୟୁ କୋଷିକା
Temporal lobe	-	ଶଙ୍ଖାସ୍ଥି ଖଣ୍ଡ
Occipital lobe	-	ପଶ୍ଚକପାଳ ଖଣ୍ଡ
Auditory Corlex	-	ଶ୍ରବଣୀୟ ବହିଃସ୍ତା
Acquisition	-	ଅଧିଗ୍ରହଣ
Consolidation	-	ଦୃଢ଼ୀକରଣ
Retrieval	-	ପୁନର୍ଲାଭ/ପୁନରୁଦ୍ଧାର
Memory Failure	-	ସ୍ମୃତି ଅକ୍ଷମତା
Pariefal	-	ଭିତ୍ତିକୀୟ
Transience	-	କ୍ଷଣିକତା
Amnesia	-	ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ
Misattribution	-	ଭୁଲ୍ ଆରୋପ
Suggestibility	-	ସୂଚନା ଯୋଗ୍ୟତା
Bias	-	ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା / ପକ୍ଷପାତିତା
Persistence	-	ଅବିତରତା

Post Traumatic Stress - ଆଘାତ ପରେ ହେଉଥିବା

Disorder (PTSD) - ମାନସିକ ଚାପ

Charecteristic - ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ

Structural - ଗାଠନିକ

Neurochemical - ସ୍ନାୟୁରସାୟନିକ

Receptor - ଗ୍ରାହୀ

Spacial - ସ୍ଥାନ ଭିତ୍ତିକ / ମୂଳ୍ୟ ଭିତ୍ତିକ

Sequence - ଅନୁକ୍ରମ

Presentation - ଉପସ୍ଥାପନା

Reflex - ଆବର୍ତ୍ତ

Retain - ପରିଧାରଣ

Plasticity - ନମନିୟତା

Dynamic - ଗତିଶୀଳ / ସକ୍ରିୟ

Synapse - ସ୍ନାୟୁ ଅନ୍ତର୍ଗ୍ରଥନୀ

Neurotransmitter - ସ୍ନାୟୁ ସଂଚରକ

Neurogeniesis - ସ୍ନାୟୁ ଜନନ

Significance - ସାର୍ଥକତା

Compensate - ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତି

Organisational tools - ସାଂଗଠିକ ଉପକରଣ

Contact information - ସଂସର୍ଗ ସୂଚନା

Focus - ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିଭୂତ କରିବା

Spaced Rehersal - ସମୟାନ୍ତରାଳ ଅଭ୍ୟାସ

Review - ପୁନରାବଲୋକନ

Munlane - ଜାଗତିକ

Land Mark - ମୁଖ୍ୟ ଚିହ୍ନ

Note - ଟିପ୍ପଣୀ

Reasoning ability - ଯୁକ୍ତି ସାମର୍ଥ୍ୟ

Follow up - ଅନୁବର୍ତ୍ତନ

Antioxidant	-	ଜାରଣ ରୋଧୀ
Control group	-	ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଦଳ
Paraphrase	-	ଶବ୍ଦାନ୍ତର
Dementia	-	ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ
Cardiovascular	-	ହୃତ୍‌ବାହିନୀ
Extreme	-	ଉତ୍କଟ
Moderately vigorous	-	ମଧମ ଶକ୍ତି ସଂପନ୍ନ
Challenging	-	ଆହ୍ୱାନମୂଳକ
Platelets	-	ଅଣୁଚକ୍ରିକା
Toxin	-	ଗର
Insomaia	-	ନିଦ୍ରାହୀନତା
Physiological	-	ଶରୀରକ୍ରିୟା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ
Attention	-	ଅଭିନିବେଶ
Cognitive Impairment	-	ବୋଧଜ୍ଞାନ ଅପକର୍ଷ
Ultraviolet ray	-	ଅତି ବାଇଗଣୀ ରଶ୍ମି
Free radical	-	ବିଷାକ୍ତ ମୁକ୍ତାଣୁ
Measurable	-	ପରିମେୟ
Vascular dementia	-	ବାହିକାମୟ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ
Reversible	-	ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନଶୀଳ
Antioxidant	-	ପ୍ରତିଜାରକ
Forgatful	-	ବିସ୍ମରଣ ଶୀଳ
Mood	-	ମନୋଭାବ
Irritability	-	ବିଦାହିତା
Psychiatist	-	ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ
Psychologist	-	ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍
Antidepressant	-	ପ୍ରତି ଅବସାଦ
Hyperthyroidism	-	ଗଳଗ୍ରନ୍ଥି ଅତିକ୍ରିୟତା
Hypothyroidism	-	ଗଳଗ୍ରନ୍ଥି ସ୍ୱଳ୍ପକ୍ରିୟତା

Hot Flash - ଉଷ୍ଣାନୁଭୂତି

Visual - ଚାକ୍ଷୁଷ

Verbal - ଶାବ୍ଦିକ

Controversial - ବିବାଦପୂର୍ଣ୍ଣ

Transition - ଅବସ୍ଥାନ୍ତର

Replacement - ପୁନଃସ୍ଥାପନ

Technique - ପଦ୍ଧତି

Poisoning - ବିଷକ୍ରିୟା

Malfunction - ଅପକ୍ରିୟା

Helmet - ଶିରସ୍ତ୍ରାଣ

Source - ଉତ୍ସ

Stroke - ସଂଘାତ

Disrruption - କାର୍ଯ୍ୟରେ ବିଭେଦନ

Detusion - ଭ୍ରାନ୍ତିମୟ

Hallucination - ଅପଭ୍ରମ

Encephalopathy - ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକାର

clot - ଆତଂଚ

Monitoring - ପର୍ଯ୍ୟାଲୋଚନା

Variable factors - ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ କାରକ

Impulse - ପ୍ରଣୋଦ

Inhibition - ବାରଣ କରିବା

Subdural haematoma - ଅବଦୃଡତାନିକା ରୁଧିର ଗୁଳ୍ମ

Shrinkage - ସଂକୋଚନ

Dysfunction - ଦୁଷ୍କ୍ରିୟା



ଡା. ରବିନାରାୟଣ ରଥ

ସ୍ମୃତି ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରସ୍ପର ଅନୁପୂରକ। ପରିଣତ ବୟସରେ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ସ୍ମୃତି ହ୍ରାସ ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇପାରେ। କିନ୍ତୁ ମାତ୍ରାଧିକ ସ୍ମୃତି ହାନୀ ମସ୍ତିଷ୍କ କ୍ଷୟଜନିତ ଅସୁସ୍ଥତାର ସଂକେତ ଦିଏ। ତେବେ ଉପଯୁକ୍ତ ସୂଚନା ମାଧ୍ୟମରେ ସ୍ମୃତି କ୍ଷୟକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରାଯାଇପାରେ। ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀମାନେ ବି ଉଚିତ ଆଚରଣ କରି ନିଜର ସ୍ମୃତି ପରିସରକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇପାରିବେ।

ପୁସ୍ତକଟି ପୃଥିବୀର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ମାନ୍ୟତାପ୍ରାପ୍ତ ହାର୍ଭାର୍ଡ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ସ୍ମୃତି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଗବେଷଣା ରିପୋର୍ଟ ଉପରେ ଆଧାରିତ। କିଶୋର କିଶୋରୀଙ୍କ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବୟୋବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପୁସ୍ତକଟି ଉପଯୋଗୀ ହେବ।

- ପ୍ରକାଶିକା

ମୁଖ୍ୟ ବିତରକ

ଏ.କେ. ମିଶ୍ର ଏଜେନସିଜ୍ ପ୍ରା.ଲିଃ

ବାଦାମବାଡ଼ି, କଟକ ଏବଂ ମେଟ୍ରୋ ବିଲଡିଂ, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ପୁସ୍ତକ ପାଇବାର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଠିକଣା

- ହୁଇଲର ବହିଦୋକାନ, ଭୁବନେଶ୍ୱର ରେଳଷ୍ଟେସନ
  ଫୋନ୍: ୦୬୭୪- ୨୫୩୫୮୩୩
- ପଦ୍ମାଳୟା, ଭୁବନେଶ୍ୱର
- ଶମ୍ଭୁନାଥ ମହାନ୍ତି ଓ ରମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତି
  ପୁରୁଣା ବସ୍‌ଷ୍ଟାଣ୍ଡ, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ପ୍ରକାଶକ

ଝରଣା ରଥ ପବ୍ଲିସର୍ସ
ବନ୍ଦନା ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟ,
ବିବେକାନନ୍ଦ ମାର୍ଗ, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୨
ଫୋନ୍: ୦୬୭୪- ୨୪୩୩୦୭୧
[illegible]